HERMANN N. A. ULRICH

MANUAL PRÁTICO DE AROMATERAPIA

Um grande abraço
Para Carla
[illegible]



PREMIER
editora
Porto Alegre
2004

Procure nos aromas das flores e da natureza
a alegria do espírito e da tua existência de viver.
Eles estarão junto contigo antes, durante e após
os momentos de amor,
num instante raro de graça na nossa vida.
Com estes aromas desaparecem as desavenças,
como a neblina ao pôr do sol.
Eles purificam e renovam o teu ego;
multiplicam as tuas energias
e envolvem os teus pensamentos
com o bem estar, sorriso e alegria...

(autor desconhecido)

INTRODUÇÃO

Práticas terapêuticas baseadas na aromaterapia, acompanham a história da humanidade. Cabe ao químico René Maurice Gattefossé, o mérito de empregar pela primeira vez o nome *aromaterapia*. Ele pesquisou profundamente os óleos etéreos para o tratamento de diversos distúrbios orgânicos e emocionais.

Hoje, a aromaterapia tornou-se um conceito genérico em diversas áreas da saúde e conquista, cada vez mais, seu espaço nos campos racional e experimental, demonstrando resultados ótimos, pois contém todas as características representadas na essência ou na "alma da planta".

A reação a essas práticas, cada vez mais, é de fascínio; lê-se, avidamente, qualquer material que a elas se refira. São, ainda, pouco valorizadas no mundo acadêmico, porém, na vida pessoal, ocorre uma adesão surpreendente.

É sobre esse universo das plantas, dos aromas, dos óleos essenciais e de outros elementos associados à alquimia, astrologia, entre outros, que este manual prático discorre. Destina-se a todas aquelas pessoas que buscam a cura por meios naturais.

Pretende-se, além de possibilitar o conhecimento de práticas terapêuticas, ao observar a lógica dos procedimentos, propor um olhar para as qualidades atribuídas à aromaterapia. De fato, o aprofundamento da compreensão das técnicas discutidas ao longo do livro, possibilita observar semelhanças entre esta terapêutica e outras aplicações medicinais.

A experiência de muitos anos com esta terapia permite salientar, com destaque, os valores que ela vem assumindo em todas as classes sociais.

Para atender os fins a que se propõe, isto é, ir ao encontro do leitor interessado em aromaterapia, este manual foi organizado em dez capítulos. O primeiro, aborda o tema "óleos etéreos", ressaltando sua importância em diversas áreas da saúde. Explica as formas de extração desses óleos, indicando as diversas regiões do mundo que oferecem plantas que os contêm, assim como expõe sobre o controle da qualidade dos mesmos. As propriedades físico-químicas e fisiológicas orientam quanto ao uso do produto.

O segundo capítulo remete à alquimia e astrologia, apresentando os princípios da alquimia, a regência planetária e de planetas externos. A descrição das características de cada planeta que influencia os seres vivos, permite compreender as diferentes essências, aromas e pedras e metais, e relacionados, desenvolvem propriedades terapêuticas específicas.

Os componentes químicos de um óleo essencial constituem o tema do terceiro capítulo. São descritas as diferentes cadeias carbônicas, destacando a origem das plantas, quais as que os oferecem, propriedades terapêuticas,efeitos e componentes.

No quarto capítulo, são abordados os dissolventes e óleos graxos, compreendendo a descrição e exemplificação de dissolventes, emulsificadores e óleos graxos. Traz recomendações sobre cada um dos óleos descritos.

O quinto capítulo apresenta uma descrição dos óleos etéreos naturais de maior importância, de plantas medicinais empregadas na aromaterapia. O detalhamento de cada planta quanto à extração, propriedades terapêuticas, indicações principais, efeitos emocionais e colaterais, perfumaria e cosmética traz informações que auxiliam o preparo e uso dos mesmos de modo eficiente e seguro.

Para compreender melhor a atividade dos óleos etéreos, são referidas, no capítulo seis, as aplicações tópicas - massagens manuais, terras medicinais, hidroterapia, compressas, banhos - , o trato respiratório e sugestões via oral. Essas práticas são minuciosamente descritas, possibilitando ao leitor a compreensão das mesmas.

No capítulo sete, aborda-se a psicoaromaterapia, abrangendo as diversas técnicas de uso dos óleos etéreos. Compreende a combinação de cores, sons e aromaterapia. Trata da interpretação dos sinais sensoriais do cérebro, e apresenta uma sessão de psicoaromaterapia. A cromoterapia e a musicoterapia são associadas a aromas.

O capítulo oito discorre sobre a dermatologia e estética. Inicia descrevendo as funções fisiológicas da pele. A seguir, aborda o preparo de produtos cosméticos com óleos vegetais. Apresenta a descrição de tratamentos para os diferentes tipos de pele, com receitas específicas. Finaliza com orientações sobre cuidados com os cabelos.

O capítulo nove tem como tema a arte de compor perfumes autênticos e individuais, sem componentes sintéticos – perfumes naturais. Inclui também a criação de um novo perfume, passo a passo, não dispensando a avaliação e escolha das fragrâncias. Como ponto de alto interesse, traz o preparo de um perfume. Aromas afrodisíacos e fragrâncias raras usadas na perfumaria e perfis de perfumes de marcas conhecidas fazem parte do tema deste capítulo. Encerra com sugestões de fórmulas de perfumes.

No capítulo dez, apresenta o índice terapêutico a fim de que o cliente possa relacionar problemas de saúde às respectivas plantas para uso terapêutico.

CAPÍTULO I

ÓLEOS ETÉREOS

Algumas flores e plantas medicinais desenvolvem, em diversas partes de suas estruturas, várias substâncias químicas orgânicas compostas de moléculas simples. Quando as células liberam esses produtos no ar, desprendem um aroma específico e característico. A liberação dessas substâncias, altamente voláteis, pode ser acelerada pela pressão a frio da casca (frutas cítricas), pela trituração das folhas (hortelã), ou através da exposição a uma fonte de calor (resinas vegetais).

Há vários meios de extrair a fragrância, denominada de óleo essencial ou também chamada óleo etéreo. Muitas das propriedades fitoterápicas da planta permanecem quase inalteradas no óleo essencial.

Extratos de plantas medicinais são administrados há milênios de forma empírica em todo o mundo. Paulo Rovesti descobriu, em um museu do Paquistão, um aparelho de destilação que uma civilização antiga havia construído, há 5.000 anos. Somente 4.000 anos depois, no século XIII, a extração de óleos etéreos pela destilação a vapor foi novamente descoberta.

Assim como os hormônios humanos, resinas e óleos vegetais exercem um papel importante no metabolismo vegetal. A produção de substâncias aromáticas é essencial para a sobrevivência da planta, pois afastam e combatem microorganismos prejudiciais, como bactérias e fungos. O aroma atrai insetos que atuam na fertilização do vegetal, assegurando a continuidade e multiplicação da espécie e mantendo, ainda, contato com o ambiente e outros vegetais. Observou-se que as plantas atacadas por microorganismos emitem mensagens aromáticas (feromônios) a outras plantas da mesma família ainda não contaminadas, que crescem afastadas a distâncias e modificam, em um curto período de tempo, os componentes químicos do óleo etéreo.

Desde milênios, o homem acreditou que os planetas e as forças cósmicas atuariam no desenvolvimento e formação das plantas. Essa vibração, muito sutil, porém poderosa, pode ser utilizada em benefício do homem.

Embora se possa considerar simples o manuseio de óleos etéreos, é indispensável a compreensão de algumas noções básicas das propriedades físicas, químicas e terapêuticas dos diversos componentes e complexos químicos que determinam o aroma e sua ação no organismo, para evitar uma dosagem excessiva que poderá causar danos à saúde.

FORMAS DE EXTRAÇÃO

Destilação a vapor

Este é o método mais empregado para se obter essências de boa qualidade. As partes das plantas, como folhas, sementes, pétalas ou raízes frescas, secas ou fermentadas, resinas, madeiras ou cascas, ricas em óleos etéreos, são colocadas no alambique, numa grade onde passa o vapor de água, rompendo gradualmente as glândulas. As substâncias voláteis são levadas pelo vapor, que é conduzido a uma serpentina de resfriamento, o que possibilita a separação do óleo da água pela decantação, já que a densidade de ambos os líquidos é diferente. Se a destilação é interrompida antes do tempo, fala-se de uma destilação fracionada, em que diversas substâncias químicas voláteis não entram no óleo. Outra forma de obter essências fracionadas é uma segunda destilação, onde se retiram determinados componentes químicos, como cumarinas ou pinenos. Isso modifica o aroma da fragrância, sendo essa prática de uso freqüente na perfumaria industrial. A aromaterapia, entretanto, raramente aceita tais essências alteradas, como veremos mais adiante.

Prensagem a frio

Este método é mais empregado na extração de óleos cítricos. Conforme a espécie, são necessários em torno de 100 a 150 quilos de casca de frutas maduras ou verdes para obter um litro de óleo etéreo. Em seguida, o óleo passa por processos de centrifugação e filtração. É recomendável a aquisição de produtos de controle biológico devido ao uso constante de produtos agrotóxicos nas plantações.

Enfleurage

Diversos óleos etéreos de flores nobres não podem ser extraídos pela destilação a vapor. Desde a Antigüidade, os componentes aromáticos das plantas ou resinas são extraídos em óleos de origem vegetal ou animal, repetindo esse procedimento por várias semanas até o solvente estar completamente saturado com o aroma. Esse procedimento de extração, excessivamente demorado para os padrões atuais, é mais usado de forma demonstrativa ou artesanal. Na Itália, pode-se ainda encontrar a famosa *Manteiga de Íris*, a preços elevados, que emite um aroma agradável em altíssima diluição e, na Índia, oferece-se o famoso *Attar of Cassie*, extraído da flor da acácia.

Extração por dióxido de carbono (CO_2)

Este é um método desenvolvido recentemente. À pressão alta, o gás carbônico entra em estado líquido, possibilitando a extração de óleos etéreos de vegetais. Estes se distinguem em sua composição química e apresentam menos terpenos e aromas de notas altas. Como esse método ainda está em fase de experimentação, poucos óleos etéreos com esse tipo de extração estão disponíveis no mercado.

Extração por solventes químicos

Diversos óleos etéreos de flores nobres, como o de jasmim ou de rosa centifólia ou tuberosa, ou de resinas não permitem a extração pela destilação nem com o solvente álcool. Durante a destilação, são destruídas várias enzimas, ligadas às moléculas orgânicas, ou o teor de substâncias aromáticas da planta é muito baixo.

A extração das substâncias aromáticas com diluentes, como óleos graxos (maceratos), álcool etílico, hexano ou éter, admite a conservação inalterada de diversas moléculas maiores e não voláteis que, posteriormente, serão separadas através de uma segunda destilação ou centrifugação. Esse procedimento induz a uma variação do odor (ou nota) da fragrância. Mesmo assim, necessita-se 4000 quilos de pétalas para que se obtenha um litro da essência de rosa, o que justifica seu preço elevado.

Enquanto o álcool etílico é inócuo à saúde, hexano e éteres são produtos altamente corrosivos e tóxicos ao organismo. Geralmente, permanecem alguns resíduos do solvente no absoluto, tornando-os impróprios para serem ingeridos, mas são muito procurados pela perfumaria e cosmética.

Concreto: É a denominação dada à extração de substâncias aromáticas de vegetais não resinosas com solventes químicos. As fibras da planta remanescente serão filtradas. São substâncias menos refinadas em que é conservado o solvente, ao lado de óleos vegetais, ceras e gomas.

Absoluto: Ao remover do concreto o solvente e a cera, obtém-se uma substância solúvel em ácidos graxos e álcool, denominada de absoluto. Alguns formam uma massa sólida ou viscosa, de cor variada, acrescentando ao produto final em torno de 50% de álcool. Assim, os absolutos de lavanda ou de patchuli adquirem também a conotação de outras notas.

Em alguns absolutos envelhecidos, há possibilidade da volatilização do álcool, readquirindo novamente sua massa endurecida original. Nesse caso, adiciona-se um pouco de álcool de cereais à concentração desejada.

Resinas vegetais

São obtidas pela exsudação natural das plantas ou pelo corte da casca nas quais se incluem, de forma genérica, também gomas e bálsamos. Resinas se formam em células específicas sendo lançadas dos canais de excreção para a superfície da casca. Elas são constituídas por uma emulsão heterogênica e lipofílica de óleos etéreos, água, gomas, muco ou ésteres líquidos (bálsamos). Ao ferir a casca com instrumentos cortantes, algumas plantas, como as coníferas, olíbano ou mirra, aumentam a produção de líquido resiniforme, fechando a cicatriz. Em contato com o ar, o líquido solidifica-se em uma substância amorfa, às vezes transparente de cor amarela ou âmbar.

Resinas possuem propriedades específicas. Ao aquecer de forma gradual, amolecem e se tornam viscosas, formando finalmente, no ponto de fusão, um líquido que se solidifica em verniz escuro e endurecido usado na proteção de móveis. Elas são insolúveis em água e praticamente não se decompõem. Na medicina, são empregadas como laxantes e cicatrizantes; fornecem a matéria-prima de cola, usadas em adesivos medicinais ou vernizes. Muitas desenvolvem, durante a queima no carvão em brasa, uma fumaça aromatizada intensa e de longa duração no tempo.

Com exceção de algumas, resinas vegetais são de inestimável valor como matéria-prima para incenso de defumação. Desprendem o aroma típico somente em contato com uma fonte de calor, como carvão em brasa. A consistência da resina varia e pode formar uma massa dura e irregular, como no olíbano, âmbar fóssil *(succinum)* ou mastique.

Outras resinas, como gálbano, estoraque ou bálsamo-de-peru, tornam-se gomosas em grau variado, com uma consistência viscosa ou pegajosa.

Resinóides

Ao extrair das resinas os óleos por destilação, o resíduo não volátil torna-se sólido. Na aromaterapia, sempre que possível, dá-se preferência aos óleos destilados, enquanto a perfumaria emprega também substâncias de outras procedências, denominadas de resinóides, obtidas com diluentes químicos. Obtém-se uma massa amorfa, semi-sólida ou sólida e não cristalina, que contém, além dos óleos etéreos, diversos ácidos resinosos, tanino, ceras e, eventualmente, corantes da resina que são posteriormente removidos pela destilação fracionada, obtendo-se a essência pura, geralmente líquida ou pastosa. A alguns resinóides mais sólidos, acrescenta-se entre 20 e 30% de álcool etílico, como no benjoim, por exemplo. Somente essências resinosas, extraídas com álcool são adequadas à aromaterapia, para serem administradas via oral e em dosagem fisiológica, enquanto a perfumaria emprega também extratos resinóides de solventes químicos.

Tintura mater: Na fitoterapia, a tintura-mãe é obtida pela extração dos componentes ativos da planta em álcool puro, sendo mais usada como produto básico para receituário médico e na homeopatia, pois forma uma perfeita liga homogênea com os componentes químicos da planta. O álcool permanece no produto final.

Óleos macerados: São óleos vegetais nos quais foram colocadas folhas e flores frescas ou ressecadas de plantas medicinais, durante três semanas, sob ação da luz solar, extraindo diversas substâncias, como enzimas, vitaminas e minerais, detalhadamente descritas no capítulo IV.

Produção sintética

Desde 1927, inúmeras fragrâncias de óleos etéreos vêm sendo produzidas de forma sintética, sendo empregadas amplamente nos perfumes de grande renome. Como os componentes químicos formam moléculas simples, compostas de poucos átomos, podem ser criadas com facilidade em laboratório. Imita-se com perfeição o aroma de jasmim. Tais produtos, em relação aos óleos etéreos puros e integrais, são freqüentemente oferecidos a um preço muito baixo.

Óleos etéreos sintéticos ou semi-sintéticos não possuem qualquer energia vital e jamais deveriam ser empregados no receituário médico. São, portanto, impróprios para a aromaterapia e não serão abordados neste trabalho.

PROCEDÊNCIA

Diversas regiões do mundo oferecem, há milênios, resinas, madeiras nobres ou ervas aromáticas empregadas como substâncias de defumação. Dessa matéria-prima, obtém-se óleos etéreos de primeira qualidade que desenvolvem forças curativas extraordinárias se a planta se encontrar em condições ótimas de crescimento. A composição química do óleo pode variar conforme o clima, incidência de luz solar e nutriente do solo. A presença de outras plantas, como a urtiga, proporciona um aumento do rendimento do óleo de Angélica, em até 80%, segundo Helen Philbrick. Alguns óleos etéreos, como *Filipêndula ulmário*, dissolvem melhor seu óleo etéreo na presença de alecrim; por essa razão, ambas as plantas são destiladas em conjunto.

Citamos aqui, como exemplo, a lavanda extra (*Lavandula off.; L. vera*), oriunda da Haute Province, das regiões montanhosas do Sul da França, onde é colhida anualmente e destilada pelos habitantes. A ação terapêutica desse óleo é incomparavelmente melhor que a de outros tipos da mesma espécie, plantada em monoculturas de controle biológico onde, geralmente, se emprega a adulação natural.

O melhor óleo de Neroli/Bigarde *(Citrus aurantium ssp. aurantium)*, extraído da flor de laranja azeda, provém das costas ensolaradas da Sicília ou de Marrocos, enquanto a essência de Neroli/Portugal é considerada de qualidade inferior, pois nela se utilizam as flores da laranja doce. O óleo destilado considerado de melhor qualidade é o de Rosa/Bulgária, comercializada a preços mais altos e, em segundo lugar, vem a Rosa/Turca, cuja fragrância é pesada e muito sensual. O óleo de Sândalo Misore da Índia Ocidental *(Santalum album)* é considerado o de melhor qualidade, embora outras espécies da família de santaláceas, nas regiões tropicais da Austrália, Japão e América Central, produzam madeiras de aroma semelhante.

Nas últimas décadas, observou-se um declínio constante da produção de óleos etéreos de plantas medicinais tradicionais, provocado pela destruição dos ecossistemas naturais, pelas guerras regionais, pela expansão de monoculturas, além da expansão das cidades em países do terceiro mundo. Na Somália e Arábia do Sul, foi registrado um abandono progressivo da colheita de mirra e olíbano parcialmente devido a conflitos internos, o que levou a um aumento considerável dos preços.

CONTROLE DE QUALIDADE

Qualquer alteração na composição química de uma essência etérea pura pode comprometer seus efeitos terapêuticos. Variações climáticas modificam a composição do óleo etéreo de uma colheita para outra. Se a porcentagem de componente de citral se mantém em níveis inferiores ou não aceitáveis pelas normas internacionais, alguns produtores inescrupulosos acrescentam, posteriormente à destilação, citral oriundo de outras plantas ou de origem sintética. Esses produtos não são detectáveis pela análise de cromoespectografia de gases.

Em alguns casos, são oferecidos óleos etéreos raros adulterados, misturando diversas essências como palmarosa, citronela e gerânio, ou ainda componentes sintéticos como geraniol, citroneol, declarando esse produto como essência pura de rosa, já que a combinação dessas essências, na medida adequada, se assemelha muito à fragrância da rosa. A melissa é uma essência cara e nem sempre oferecida no mercado nacional. Para baixar os custos, o mercado especializado fornece a melissa diluída a 30% em óleo de citronela, que possui um aroma similar, porém, essa combinação não tem os mesmos efeitos do destilado puro.

As essências se distinguem de diversas origens de colheita:

- Colheita seletiva de plantas nativas: Mencionamos aqui somente as plantas que produzem resinas como, olíbano, mirra, de coníferas ou rododendron que crescem sem interferência do homem.

- Plantação convencional: óleos etéreos destilados, obtidos de hortaliças, como satureja, sálvia ou de gerânio, são freqüentemente criadas em plantações de monocultura, onde se emprega adubação e agrotóxicos, às vezes de forma abusiva, que, inevitavelmente, entrarão na composição do óleo destilado. Freqüentes controles laboratoriais garantem óleos etéreos isentos de agrotóxicos das plantas.

- Controle biológico: esses óleos provêm de plantação biológica, onde é empregada unicamente a adubação natural. Instituições nacionais ou internacionais de controle (Demeter, Agrobio) garantem óleos autênticos e de primeira qualidade. Esses órgãos estabelecem normas de controle de qualidade do plantio, destilação e comercialização do produto final. Periodicamente, os óleos são analisados em laboratório.

O único método seguro de qualidade e pureza de um óleo essencial ou vegetal é o teste da cromoespectrometria de gases, que analisa o percentual contido em cada componente químico, comparando o gráfico com um ensaio padrão desse óleo. Al-

guns fornecedores de óleos etéreos oferecem os dados dessas análises e a composição química aos interessados; são fatores importantes que influem na indicação terapêutica e dosagem adequada.

Na etiqueta da embalagem da essência, deveriam sempre constar os seguintes dados informativos:

- nome botânico da essência e nome em português se houver;
- país de origem;
- volume do frasco;
- a forma de extração (destilação a vapor ou por diluentes químicos);
- número do lote;
- parte da planta utilizada (raiz, folha, flores, casca, resina, etc.);
- data de validade.

Os óleos cítricos prensados a frio possuem uma validade restrita, em torno de doze a dezoito meses, e devem ser colocados sob refrigeração. Após esse prazo, perdem progressivamente suas propriedades medicinais, enfraquecendo a sua nota aromática, devido à oxigenação. As outras essências podem ser armazenadas em frascos de vidro escuro fechados, sem restrição, entre quatro e cinco anos. Algumas essências nobres, como acácia, jasmim ou rosa, melhoram, ainda mais, o seu aroma quando envelhecidas.

A declaração de "óleo essencial puro" não é nenhuma garantia de pureza ou de qualidade. A compra desses produtos é um ato de confiança entre o fornecedor e o consumidor final.

PROPRIEDADES

Físico-químicas

Todos os óleos etéreos possuem propriedades físico-químicas específicas, que variam conforme o conteúdo dos componentes químicos:

- Devido à baixa taxa de volatilização, óleos resinosos mantêm a intensidade aromática inalterada por várias horas ou dias; todavia, aromas cítricos se caracterizam por desenvolverem fragrâncias de vibração e notas mais altas, tornando-se imperceptíveis dentro de poucos minutos.
- À temperatura ambiente são líquidos em grau variável; os óleos de rosa damascena cristalizam a temperaturas abaixo de 14° C, enquanto os óleos resinosos, às vezes, apresentam uma consistência um pouco viscosa. Alguns componentes químicos podem formar cristais, como mentol, cumarinas e cânfora.
- Em oposição aos óleos graxos, os óleos etéreos são voláteis, dando a cada planta ou óleo essencial seu aroma característico. Dissolvem-se completamente em solventes químicos e álcool puro, assim como em óleos graxos e sabonetes.
- Em virtude de sua densidade específica diferente, são pouco solúveis ou insolúveis em água formando uma mistura heterogênea de duas fases boiando na superfície. Óleos resinosos precipitam-se ao fundo do vidro de ensaio.
- Cada óleo possui um índice óptico de refração específico, que determina a coloração que varia do incolor até azul-escuro.

Não se tornam rançosos, entretanto tendem a resinificar oxidados quando envelhecem, perdendo gradualmente o aroma.

Fisiológicas

São propriedades fisiológicas:

- Quantidades consideráveis de óleos etéreos aplicados topicamente na pele penetram com facilidade nos tecidos, devido a sua ação lipofílica. Nas camadas mais profundas, são absorvidos pelo sangue que os leva para os órgãos.

- Atuam de forma intensa, nas reações de oxiredução, muito significativas para os processos vitais.

- Possuem propriedades citofiláticas marcantes. Alguns componentes químicos de essências se comportam como hormônios vegetais ou substâncias bioativas, vitalizando e favorecendo a regeneração do tecido danificado. Além disso, estimulam o crescimento e a formação das células. Também estimulam a formação de leucócitos, aumentando as defesas imunológicas e regulam a produção de hormônios, já que possuem estruturas químicas semelhantes.

- Atuam em muitas doenças psicossomáticas e neuropatológicas, depressões emocionais, angústias, enxaqueca e outros distúrbios de fundo nervoso. Ativam diretamente o nervo olfativo liberando substâncias psicoativas. Possuem fortíssima ação em nível emocional. Os óleos etéreos de maior potencial psicoativo são: aloé (madeira), *Artemísia ssp*, damiana, cânfora, coentro, louro, cravo, canela, alecrim, sálvia, zimbro e cedro.

- Agem diretamente nos receptores nervosos e seus neurotransmissores, estimulando a atividade do sistema nervoso autônomo (sistema nervoso simpático e parassimpático).

- Limpam as paredes dos vasos sangüíneos, da vesícula biliar, dos rins e das articulações; participam na dissolução e eliminação de pedras renais e biliares e estimulam os órgãos responsáveis pela eliminação dos resíduos metabólicos, desintoxicando todos os órgãos de excreção, ou seja, a pele e suas glândulas, os pulmões, os rins e os intestinos.

- Em grau variado, quase todos os óleos etéreos possuem ação antisséptica, principalmente se apresentarem na sua composição química teores altos de fenóis ou álcoois monoterpênicos. Essa propriedade, fundamental para a autodefesa da planta, é cada vez mais usada na medicina. São necessárias concentrações mínimas para impedir o crescimento do Bacilo de Koch, que causa a tuberculose.

- O óleo de camomila alemã possui uma forte ação bacteriostática graças ao azuleno, que atua de forma eficiente a uma diluição de 2% contra o Estreptococos Beta, causadores de artrite reumatóide, e contra o Proteus vulgaris. Segundo Valnet, feridas cutâneas infeccionadas e tratadas com esse óleo saram ainda a diluições entre 1 : 85.000 e 1 : 170.000. Bactérias que provocam a difteria são mais resistentes, enquanto alguns esporos demonstram uma resistência absoluta. Pesquisas de Cavel demonstram que outras essências são capazes de eliminar bactérias em altíssimas diluições: tomilho 0,007 (componente ativo fenol). Em comparação, serão necessárias 5,5 : 1.000 de fenol destilado puro ou de origem sintética para se obter resultados semelhantes. Outras análises demonstraram que óleos ricos em álcoois, como eucalipto, atuam como bactericidas à diluição de 0,00225.

- Possuem ainda efeitos afrodisíacos (ver capítulo IX).

CAPÍTULO II

ALQUIMIA E ASTROLOGIA

Conforme afirmações de grandes filósofos todos os seres vivos somente poderão sobreviver graças a uma força externa que coordena a multiplicação e o crescimento. Nós, seres humanos, jamais poderemos compreender as leis que regem o universo infinito.

> (...) Assim, a medicina deve submeter-se aos corpos celestiais para entender suas estrelas superiores e inferiores. Se a energia não provém do céu, ela não tem valor. Por exemplo, toda energia direcionada ao cérebro provém da Lua, o pâncreas será beneficiado pelas características de Saturno e o coração é regido pelo Sol (Paracelsus Paragranum).

Supostamente, antes do aparecimento das primeiras civilizações, o homem já se interessava em desvendar as questões encobertas a respeito da razão da existência, do mistério da vida e de sua origem. Registraram-se, no mundo inteiro, várias linhas filosóficas e religiosas ligadas à do universo, oculto à mente humana. Surgiram na Europa, no final da Idade Média, os alquimistas. Eles empregavam vasto conhecimento de medicina, astrologia e filosofia, herdado das antigas civilizações, a respeito dos princípios vitais e das leis que regem o universo. Como representantes de destaque, podemos citar Agrippa von Nettelsheim e Paracelsus, que escreveram diversos volumes, muito extensos, a respeito do conhecimento científico herdado dos gregos e romanos. Embora freqüentemente ridicularizados, devido à procura insistente da pedra da sabedoria, coube aos alquimistas o mérito de terem redescoberto a destilação dos óleos etéreos.

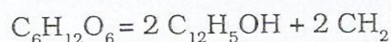
OS TRÊS PRINCÍPIOS DA ALQUIMIA

Segundo a concepção da alquimia, toda a manifestação da matéria é realizada pela interligação dinâmica de três princípios filosóficos também chamados três substâncias, que formam uma unidade dentro da trindade e possibilitam a manifestação da vida.

Os vegetais, os minerais e os elementos químicos são denominados, pela terminologia dos alquimistas, de *súlfur* (enxofre). Mercúrio e sal não deveriam ser confundidos com elementos químicos ou com o planeta do mesmo nome. No reino vege-

tal, obtemos a separação desses três princípios através da destilação, passando por várias etapas de longa duração.

Mercúrio: é uma substância volátil representada pelo álcool (etanol = C_2H_5OH) que é extraído por uma fermentação seguida de destilação. Durante a fermentação, obtida com auxílio de microorganismos vivos e fungos, a planta é decomposta, formando-se álcool etílico e carbono, conforme a fórmula:



$$C_6H_{12}O_6 = 2\ C_{12}H_5OH + 2\ CH_2$$

Mercúrio representa o princípio da energia vital, o volátil, análogo ao antigo conceito hindu de *prana* ou do conceito chinês de *Chi*. Essa energia vital penetra através da respiração, nos pulmões, nutrindo os corpos sutis. É anônima e sem consciência; representando o princípio passivo, feminino, a polaridade *Yin*, ligada à Lua. No corpo, se manifesta no sangue, no sêmen e no sistema respiratório e cardíaco.

Súlfur (enxofre): está ligado às forças masculinas, do fogo invisível e do brilho interior, do princípio da alma cósmica e do amor incondicional, o símbolo do masculino e da polaridade - *Yang*. É sempre consciente e ativo. É aliado às forças vitalizantes do Sol. Como substância oleosa, representa os elementos de Fogo e Ar.

O alquimista distingue entre o *súlfur fixo* e o *súlfur volátil*. O súlfur volátil é representado pelos óleos etéreos, o primeiro produto a ser extraído pela destilação. Para o nosso estudo, o súlfur fixo também presente em plantas isentas de óleos etéreos é de menor interesse.

Enquanto o mercúrio, representado pelo álcool etílico, é sempre o mesmo, os óleos etéreos do súlfur volátil são substâncias químicas de composição, às vezes muito complexas, que variam de uma planta para outra, dando-lhes individualidade e aroma específico, simbolizando a *alma da planta*.

Mercúrio e súlfur são elementos opostos entre si, formando polaridade de carga neutra, semelhante aos termos chineses Yin e Yang possibilitando a formação do terceiro princípio, o *Sal* ou a matéria.

Mercúrio representa o espírito e o súlfur, a alma da planta, enquanto o *Sal* é gerado pela interação de ambos, sendo considerado o corpo que se manifesta através da matéria. Ele pode ser obtido pela queima das sobras sólidas das plantas que remanescem após o processo da destilação do óleo essencial, até surgirem, das cinzas embranquecidas, minerais solúveis em água, formando cristais denominados de "Sal sulfuris". As substâncias insolúveis que se precipitam no fundo do frasco são submetidas a repetidos processos de diluição cuidadosa em água destilada, seguidos da evaporação a temperaturas baixas, obtendo-se, finalmente, outros sais cristalinos, denominados de *"Sal salis"* (sal do sal). Ambos os sais são quimicamente muito ativos, podendo-se extrair deles, diversos produtos.

Esses três princípios ativos podem ser separados entre si. Começa-se primeiro com a fermentação e a extração dos óleos etéreos. O passo seguinte é a separação do mercúrio pela fermentação das sobras das plantas e do hidrolato, adicionando-se ainda uma determinada quantidade de levedura de cerveja e açúcar que depende do tipo da planta e da temperatura ambiental. A fermentação termina quando não se forma mais dióxido de carbono. Em seguida, essa substância é submetida a diversas fases de destilação. Como produto final surge o álcool etílico.

Os três princípios alquímicos se apresentam em três estados físicos diferentes: sólido, líquido e gasoso que são regidos pelos Quatro Elementos de Terra, Água, Ar e Fogo, possuindo propriedades frias, úmidas, secas e quentes, respectivamente, termos usados na astrologia para caracterizar os signos astrológicos.

O Elemento Terra é representado pelos carboidratos (açúcar), do qual se destila o álcool.

O Elemento Água está presente nos líquidos das plantas.

O Elemento Ar se libera em forma de dióxido de carbono.

O Elemento Fogo é perceptível pela liberação da energia calorífica durante a fermentação.

Nos Quatro Elementos, está contido um quinto caráter, denominado de *Quinta Essentia*; entretanto, não é idêntico a nenhum dos princípios anteriores. É uma força imensurável e pode ser comparado com as forças cósmicas que regem todos os processos vitais do universo. Conforme Paracelsus, é o cerne e a origem de todos os elementos e, como tal, ao mesmo tempo, origem e alvo de toda a evolução.

A quinta essência é uma força de interligação ou causa; sua ausência provoca a desintegração de toda a matéria. Ela se manifesta em muitos processos químicos, como, por exemplo, na formação do mercúrio. O açúcar da planta, bem como aquele que foi adicionado, presente em estado sólido, torna-se volátil pela formação de gases, enquanto o princípio vital e volátil transforma-se em elemento fixo pela transformação do álcool. Esse aspecto alquímico oculto, ligado aos níveis transcendentes, é muito complexo para ser descrito de forma resumida em poucas palavras e ultrapassa as metas deste livro. Raimundus Lullus[1] resume de forma simplificada a ação do último elemento: "Ela faz tudo, e sem ela nada pode ser feito". Uma vez separadas as três substâncias, através de métodos difíceis de serem compreendidos por alguém não iniciado em alquimia, elas serão novamente combinadas entre si para formar medicamentos muito eficazes. A medicina espagírica, que herdou esse conhecimento dos antigos alquimistas, conquista cada vez mais adeptos entusiasmados na Europa e na Austrália. O lema filosófico de base da alquimia se resume em poucas palavras "Solve et coagula et habibis magisterium" (Separar e reunir e receberá o magistério). Na linguagem dos alquimistas, o magistério é o produto de liberação de forças curativas de diversas plantas. Uma vez separadas as três substâncias, através de métodos difíceis de serem compreendidos para um não iniciado em alquimia, estas podem ser novamente combinadas entre si para formar medicamentos muito eficazes. A medicina espagírica, que herdou esse conhecimento dos antigos alquimistas, conquista cada vez mais adeptos entusiasmados na Europa e na Austrália.

REGÊNCIA PLANETÁRIA

A astrologia moderna emprega muitos conceitos, termos e símbolos da alquimia. Neste capítulo, somente são apresentadas algumas noções básicas dessa vasta matéria. Alguns conceitos básicos, como a regência zodiacal e planetária das plantas medicinais, diferem de autor para autor, desde épocas anteriores, quando somente eram conhecidos sete planetas do nosso Sistema Solar.

Não é nossa intenção generalizar as qualidades dos signos e planetas. Para um estudo mais aprofundado, deve ser consultada a vasta literatura da astrologia. Ao escolher uma determinada essência ou mistura aromatizada, empregada tanto na defumação quanto na aromaterapia, recomenda-se sempre levar em consideração os diversos aspectos individuais, extraídos do mapa astrológico.

Segundo o esquema dos antigos alquimistas, os signos zodiacais são constituídos em dois hemisférios, com domínio do Sol e da Lua, representando o dia e a noite.

[1] LULLUS, Raimundus, alquimista e místico espanhol, 1235-1315

Leão ♌	**SOL LUA**	♋ Câncer
Virgem ♍	**MERCURIO**	♊ Gêmeos
Libra ♎	**VÊNUS**	♉ Touro
Escorpião ♏	**MARTE**	♈ Áries
Sagitário ♐	**JÚPITER**	♓ Peixes
Capricórnio ♑	**SATURNO**	♒ Aquário

Desde a Antigüidade, para a astrologia, a terra constitui o centro do universo, circundada pelo firmamento e por todos os outros planetas solares. O Sol é considerado o centro do sistema planetário, em torno do qual giram os planetas, em órbitas elípticas. Eles recebem a energia solar em forma de ondas gravitacionais, eletromagnéticas e de luz, transformando e modulando-os, segundo seu respectivo tamanho e elementos químicos pelos quais são constituídos, e refletindo-a em ângulos variados e em correntes específicas em direção a Terra. Com o termo regência, denomina-se a ascendência de um determinado astro que imprime suas características em todos os seres vivos. Algumas plantas foram atribuídas à regência de vários planetas, desenvolvendo propriedades terapêuticas específicas. Conforme a posição astral planetária no firmamento, surgem de forma cíclica, aspectos favoráveis ou desfavoráveis de ângulos variáveis que interferem nas condições de crescimento e desenvolvimento.

A seguir, é apresentada uma curta descrição das características dos planetas que influenciam os seres vivos. Na aromaterapia, são usados tanto os óleos etéreos para aromatizar o ambiente, como partes de plantas secas, queimando-as como incenso. Muitas pessoas preferem uma mistura de vários aromas de plantas, regidos pelo mesmo planeta ou signo zodiacal, o que não impede também o emprego de uma única fragrância.

Sol

Signo: Leão Elemento: Fogo

A vida na terra é mantida pela energia solar. O Sol é o símbolo do princípio da masculinidade, da força, da libido, da vitalidade, da criatividade, da consciência, do domínio e da auto-integração.

Fisiologicamente, rege, no homem, o coração, a coluna vertebral, a distribuição da energia. Em posição zodiacal menos favorável, podem manifestar-se doenças estruturais orgânicas e constitucionais.

Essências: estimulantes quentes, aumentam a sudorese, a circulação sangüínea e do coração. Todas as plantas da família das labiatas geram muito calor, principalmente o alecrim.

A regência solar é presente nas plantas de:

alecrim, angélica (com Vênus), bergamota, cálamo, canela, cânfora, alguns espécies cítricos, cravo, eucalipto, gengibre (com Marte), hiperico, junipero (com Júpiter e Mercúrio), laranja, limão, lavanda (com Júpiter e Mercúrio), louro (com Júpiter), melissa (com Júpiter), néroli, noz moscada, olíbano, pimenta preta, sálvia, tomilho (com Sol e Marte).

Aroma: radiante, quente, seco, forte.

Pedras e metais: crisólita, rubi, ouro.

Lua

Signo: Câncer Elemento: Água

"Penetrando na terra, mantenho a criação através das minhas forças, transformando-me em uma lua plena de líquidos eu nutro as plantas". (Bhagavad Gitâ, XV, p. 13)

Este satélite circunda a terra em 28 dias e reflete a luz solar e a energia captada dos outros planetas. A conjunção e oposição da Lua (fase da lua cheia e lua nova respectivamente) com o Sol atraem a água dos oceanos provocando a maré alta.

A lua simboliza o princípio feminino e a maternidade, a passividade, o inconsciente e os instintos, o cerebelo e a memória. Fisiologicamente, rege todos os líquidos, como o sangue e a linfa, o crescimento, a fertilidade e a concepção, o estômago, a traquéia, o pâncreas, os genitais femininos. A fase de lua cheia é desfavorável para pessoas epilépticas e doentes mentais, em cirurgias e partos, pois aumenta a possibilidade de hemorragias. Ela influencia todos os líquidos, como os ciclos menstruais, a concepção, a fertilidade, o inconsciente e os sentimentos. A fase da lua nova proporciona um sono e sonhos mais profundos.

A regência lunar é presente nas plantas de:

ênula, íris (também Netuno), gerânio, hissopo, hipérico, jasmim (támbem Júpiter), tonka.

Aroma: suave, encantador, insinuante, envolvente; acentua sentimentos maternos.

Pedras e metais: selenita, pérola, prata.

Mercúrio

Signos: Gêmeos e Virgem Elemento: Ar

É o planeta mais próximo do Sol, não se distanciando dele, no mapa astrológico mais que 28 graus. Circunda o sol em períodos de 88 dias. Com sua superfície quente, emite irradiações de infravermelho, em direção a Terra.

Desde o povo egípcio antigo, era venerado como o deus da arte, da linguagem, da leitura, da escrita e da medicina (Thot), simbolizado pelo caduceu. Hermes, venerado na Grécia antiga, era o mensageiro dos deuses, calçando sandálias aladas. Era um hermafrodita com características ambivalentes não muito confiáveis. Como homem, apresentava qualidades frias e secas, enquanto que, como mulher, manifestava qualidades quentes e úmidas. Os romanos o assimilaram das divindades da Grécia, chamando-o de Mercúrio. Era venerado como o deus do comércio.

Pessoas de regência mercurial, principalmente do signo de Gêmeos, caracterizam-se pela alta adaptação às circunstâncias e intelecto mental, de fácil comunicação verbal (repórteres). Mercúrio rege o sistema respiratório, a coordenação motora e o sistema nervoso periférico, o raciocínio, a mente e as mãos.

Com suas características ambivalentes, Mercúrio propaga a transformação: associa-se a esse planeta, distúrbios principalmente no sistema nervoso do respectivo órgão, em que signo e casa zodiacal se situam. Ainda devem ser levados em consideração os aspectos desfavoráveis com outros planetas. Em nível emocional, são possíveis alterações da auto-estima e insegurança.

A regência de Mercúrio é presente nas plantas de:

acácia, aneto, anis (com Júpiter), cedro, cenoura, citronela, davana, funcho, gerânio, *hissopo,* junipero (com Júpiter e Sol), lavanda (com Júpiter e Sol), mirra, mirta, narciso, nardo, orégano, *Pinus mugho,* pau rosa.

Aroma: claro, puro, adapta-se a muitas fragrâncias.

Pedras e metais: opala, esmeralda, turmalina, mercúrio.

Vênus

Signos: Touro e Libra		Elementos: Terra e Ar

Vênus é o único planeta que circunda o sol de forma contrária, aparecendo sempre perto do mesmo, como estrela do amanhecer ou antes do pôr-do-sol. Sua superfície é coberta com uma densa camada de nuvens de dióxido de carbono. A deusa Vênus, denominada pelos gregos de Afrodite, é o símbolo do amor carnal e da inteligência oculta. O planeta rege a harmonia e as proporções, a arte e a música; facilita a capacidade de unir diversas situações ou momentos de pouca importância como parte integrante de uma totalidade, percebendo o verdadeiro equilíbrio dos opostos (signo Libra).

Fisiologicamente, rege a formação e metamorfose celular dos tecidos, a boca, o pescoço, a garganta, a tireóide, os rins, o sistema urinário, os nervos e a coluna (com Sol, Mercúrio, Netuno e o signo Leão). Somente aspectos relacionados a outros planetas favorecem doenças dos órgãos genitais e dos rins, assim como um estilo de vida de intemperança e dissolução.

A regência de Venus é presente nas plantas de:

angélica, aquiléia, almíscar/semente, bálsamo de peru, bálsamo de tolu, bétula, coentro (com Plutão), estoraque , musgo de carvalho, mirra, murta, nardo, narciso, hortelã, patchuli, pau rosa, petit grain, rosa (com Júpiter), sândalo (com Júpiter), tomilho (com Sol), vetiver, ylang ylang.

Marte

Signo: Áries		Elemento: Fogo

O planeta Marte, posicionado mais afastado do Sol que a Terra, possui dois satélites lunares: Daimos e Phobos. Para os romanos, Marte era o deus da guerra. Visualizamos esse planeta da Terra com a cor avermelhada, devido a sua constituição de ferro e de alumínio.

Ele simboliza o princípio ativo e a energia dinâmica. Sua ação é cumulativa e expansiva. Aspectos favoráveis trazem forças construtivas, enquanto as desfavoráveis levam à destruição. Em combinação com o Sol, Marte aumenta a força vital, o corpo astral e rege e acelera a força kundalini que une os órgãos sexuais ao ponto mais alto da cabeça. Ativa a força e a coragem do guerreiro em situações difíceis; contudo, quando não controlado, a pessoa torna-se agressiva e violenta.

Sua principal ação em nível fisiológico é a influência dos nervos periféricos; atua na formação da coagulação do sangue e leva o ferro, absorvido pela alimentação, para os hematócritos. Aspectos astrológicos desfavoráveis podem acelerar diversos processos inflamatórios, febris e dores agudas, doenças virais, além de aumentar a pressão arterial.

A regência de Marte é presente nas plantas de:

alho, cânfora, cebola (com Lua e Saturno), cipreste (também Saturno), coentro, cominho, eucalipto (com Urano), estragão (com Plutão), gálbano, galanga (com Plutão), galanga, gengibre (com Sol), ládano, manjericão (com Júpiter), satureja, tomilho (com Sol e Plutão).

Aroma: forte, intensivo, picante.

Pedras e metais: rubi, corais vermelhos, ferro.

Júpiter

Signo: Sagitário		Elemento: Fogo

É o maior planeta do nosso sistema solar, com um tamanho de 11 vezes maior que a Terra e uma massa 318 vezes superior. É constituído por gases de hidrogênio e hélio que emitem um forte campo eletromagnético. Possui 16 satélites lunares,

além de outros corpos menores, descobertos recentemente. A cada 11 anos e 315 dias, circunda o sol.

Na Grécia antiga, Zeus era o deus supremo, o símbolo da sabedoria, das leis, da honra e da benevolência, da religiosidade e dos místicos; contudo, era muito ligado aos desejos carnais e alimentares. Júpiter rege os processos hepáticos, as artérias, a circulação sangüínea, principalmente da região abdominal e das extremidades superiores e inferiores; regula a taxa de açúcar no sangue e de todos líquidos corporais, a assimilação da alimentação e digestão, e supra-renais; aumenta as defesas do organismo, a conservação do tecido e dos dentes. Atua, através da hipófise, no crescimento e no nervo simpático.

Semelhante a Vênus, Júpiter não proporciona aspectos negativos, apenas a alimentação descontrolada, como gula ou de bebida poderão provocar distúrbios digestivos ou elevar a hipertensão arterial. Aspectos planetários desfavoráveis levam a distúrbios dos órgãos acima descritos, além de acidentes vasculares cerebrais, abscessos ou cãibras musculares. Devido a sua alta expansividade, pode favorecer processos cancerosos.

A regência de Júpiter se faz presente nas plantas de:

anis (com Mercúrio), aneto (com Mercúrio), baunilha, bay, cardamono, junipero (com Sol e Mercúrio), hissopo, (com Júpiter), jasmim (também Lua), lavanda, (com Sol e Mercúrio), louro (com Sol), manjericão (com Marte), melissa (com Sol), mastique, rosa (com Vênus), sândalo (com Vênus), tuberosa.

Aroma: radiante, fornecendo mais otimismo e generosidade.

Pedras e metais: lapis lazuli, ametista, safira azul e amarela; estanho.

Saturno

Signo: Capricórnio Elemento: Terra

Este corpo celestial é chamado de "Guardião do Limiar". É o segundo planeta maior depois de Júpiter, atingindo nove vezes o volume da Terra. Em períodos de 29 anos e 167 dias, circunda o sol. Possui dez satélites lunares e vários outros corpos de tamanho menor, diferenciando-se dos demais planetas pelos seus finos anéis de partículas de gelo. Devido a sua grande distância do sol, irradia, em direção a Terra, sua energia seca e fria.

Saturno é o deus do tempo (Cronos), da transcendência e da morte do corpo físico; também está ligado à agricultura. Traz limitação e restrição, transformação e carma. Essa energia austera é temida por muitos; entretanto, torna-se necessária, para a auto-reflexão e o contato consigo mesmo, solidão e meditação, para desenvolver e estruturar o autoconhecimento e a disciplina que favorecem o crescimento dos processos vitais e espirituais.

Saturno rege os ossos, a circulação sangüínea, a constituição mineral do sangue, a absorção e assimilação dos produtos nutritivos pelo sangue. Atua como antagonista de Júpiter, limitando o estímulo expansivo de crescimento da hipófise, regula a secreção dos hormônios e glândulas exócrinas; atua no nervo parassimpático e em todos os processos de cristalização. Aspectos astrológicos adversos provocam reumatismo, calcificação, frigidez, sintomas depressivos, temperamento melancólico ou sombrio, patologias auto-imunes, doenças crônicas e degenerativas.

Essências: regidas por Saturno atuam como calmantes, adstringentes, mineralizando o tecido ósseo.

Sua regência é presente nos óleos de:

cipreste (também Marte), douglásia, íris (com Lua), lemongrass (com Urano), magnólia, manjerona, *Pinus cembra, Pinus pinaster*

imortelle, sálvia, palmarosa, verbena (Neptuno).

Planetas exteriores

Desde a Antigüidade, os sete planetas acima, visíveis sem instrumentos auxiliares, faziam parte do mapa astrológico tradicional. Com o avanço de telescópios mais potentes, encontraram-se outros planetas, os chamados transaturninos, que marcaram a história da humanidade. Consideram-se os novos planetas como vibração de uma oitava superior, atuando, portanto, em níveis energéticos mais sutis do subconsciente e do cosmos. Apenas a algumas plantas foram atribuídas qualidades de regência desses planetas mais "recentes". Vejamos:

Urano

Signo: Aquário

Descoberto no início da época industrial, significa transformação e mudança, renovação, rompimento, amizade, solidariedade, saída das normas e padrões antigos que não servem mais.

Aromas principais: rapidamente voláteis, de nota alta e fresca.

Essências: Eucalyptus glob (com Marte), lemongrass (com Saturno), hortelã (com Vênus), estragão.

Netuno

Signo: Peixes

Significa decomposição e transformação, captação das energias cósmicas, ilusão, imaginação, criatividade, sonho, vícios, intoxicação, espiritualidade.

Aromas principais: profundo, dissolvendo distúrbios emocionais graves, guardados no inconsciente, sedante até euforizante, encantador; dissolvem dúvidas e problemas não resolvidos.

Essências: imortelle, íris, palmarosa, sálvia sclarea, verbena.

Plutão

Signo: Escorpião

Descoberto na época da invenção da bomba atômica, significa violência social e abuso do poder, intensidade, profundidade, possessividade, espiritualidade; precisa aprender a perdoar. Possui muitas características semelhantes ao planeta Marte.

Essências: cânfora, estragão (com Marte), eucalipto(com Marte), gálbano (com Marte), hortelã, (com Vênus), tomilho (com Marte e Sol)

Signos Zodiacais

Áries (Fogo) **Planeta: Marte**

Características: agressivo, impulsivo, irritável. Faísca, força de vontade, direto, entusiasmo, liderança. Misturas ligadas ao signo de Áries reforçam a coragem para enfrentar seus medos e as aspirações de alcançar suas metas.

Aromas predominantes: fogosos, fortes, de tempero.

Touro (Terra) **Planeta: Vênus**

Características: muito apegado aos interesses materiais; força de vontade, guloso, enraizado, prático, possessivo. Misturas ligadas ao signo de touro aumentam a estabilidade, a persistência e a capacidade de amar e ser amado.

Aromas predominantes: terrosos, pesados, erotizantes e sensuais, muito femininos.

Gêmeos (Ar) **Planeta: Mercúrio**

Características: otimista, interessado e curioso, inquieto, freqüentemente superficial, comunicativo. Misturas ligadas a esse signo ativam a capacidade mental, a curiosidade e a criatividade.

Aromas predominantes: leves, borbulhosos, frescos, agradáveis, trazendo alegria.

Câncer (Água) **Lua**

Características: muito emocional, sensível, ligado aos cuidados domésticos; maternal, rancoroso, avarento. Misturas regidas pelo signo de câncer aumentam a fantasia e intuição.

Aromas predominantes: envolventes, suaves, proporcionam calor aconchegante.

Leão (Fogo) **Sol**

Características: autocrático, dominador, necessita trabalhar de forma constante a sua auto-afirmação; possui uma liderança nata e é generoso com os outros. Misturas leoninas liberam a energia retida no organismo e aumentam a inspiração.

Aromas predominantes: fortes, intensos, dominantes, fogosos.

Virgem (Terra) **Planeta: Mercúrio**

Características: analítico, crítico, bom observador, medroso, introvertido, eficiente no trabalho, perfeccionista. Plantas ligadas a esse elemento auxiliam nos sentimentos de amar e ser amado e na adaptabilidade às circunstâncias atuais e exatidão na hora adequada.

Aromas predominantes: limpos, puros, adstringentes, neutros e discretos.

Libra (Ar) **Planeta: Vênus**

Características: diplomático, harmonizado, ama a justiça, indeciso, violento, criativo.

Aromas predominantes: harmonizantes, adaptáveis, equilibrados.

Escorpião (Água) **Planeta: Marte / Plutão**

Características: apaixonado, invejoso, desconfiado, intuitivo, atraente, abnegado; luta consigo mesmo. Misturas ligadas a esse signo favorecem a atração sexual e proporcionam uma ligação mais profunda com o inconsciente e sombras interiores.

Aromas predominantes: insondáveis, misteriosos, apaixonados, quentes.

Sagitário (Fogo) **Planeta: Júpiter**

Características: temperamental, amante da liberdade, idealista, aventureiro, tolerante, sem descanso; gostaria que os outros aceitassem os seus valores, missionário. Substâncias vegetais ligadas a esse signo reforçam a firme determinação e vontade de alcançar ou ultrapassar seus limites, abrindo novos horizontes.

Aromas predominantes: quentes, ensolarados, não muitos pesados, mas intensos.

Capricórnio (Terra) **Planeta: Saturno**

Características: resistente, persistente, responsável; sentimento de culpa e rejeição, seriedade, disciplina, estrutura burocrática, melancólica. Misturas desse signo trazem entusiasmo para tornar-se mais ativo, transformando os desejos em realidade.

Aromas predominantes: acres, de madeira, secos, sóbrios, sensatos, de terra.

Aquário (Ar) **Planeta: Saturno / Urano**

Características: revolucionário, ama a liberdade, é inimigo das normas. Idealista, teimoso, abnegado. Traz entusiasmo e coragem para abrir a imaginação e novas possibilidades, criativo, original.

Aromas predominantes: revitalizam a vontade e singularidade, arejados.

Peixes (Água) **Planeta: Júpiter / Netuno**

Característica: místico, sonhador, irreal, compassivo, adaptável, sem más intenções, pouco enraizado na terra e sem base firme. Misturas ligadas ao signo de peixes aumentam a intuição e aprofundam a intensidade dos sonhos.

Aromas predominantes: suaves, aconchegantes, carinhosos.

CAPÍTULO III

COMPONENTES QUÍMICOS

Nem todas as plantas fornecem óleos etéreos. Somente 25% das plantas medicinais atualmente conhecidas os produzem nas suas células glandulares, situadas no tecido tegumentar das folhas, da casca, da raiz ou da flor.

Óleos etéreos puros são principalmente compostos por moléculas voláteis de hidrogênio e de carbono, extraídos pela destilação a vapor. Na composição química do óleo, entram somente as moléculas mais simples. Quase todas as moléculas com mais de 20 átomos de carbono, como flavonóides, hormônios vegetais, alcalóides e diversas cumarinas não são voláteis, sendo destruídas pelo calor da destilação ou permanecem a baixos teores no hidrolato. Essas águas destiladas possuem ainda um aroma bem agradável devido à presença de 0.5% de óleos etéreos, sendo muito apreciadas na manipulação de produtos cosméticos e nos cuidados com a pele.

Nos óleos etéreos extraídos por solventes químicos ou pressão a frio, moléculas não voláteis permanecem inalteradas, o que pode influenciar a graduação do aroma em comparação aos destilados.

Os componentes químicos de um óleo essencial podem ser isolados pela destilação fracionada que depende da temperatura atingida na destilação ou do período de tempo. René Gattefossé, considerado o pai da aromaterapia, pregou primeiro, de forma sistemática, o uso de óleos etéreos como medicamentos. Ele era a favor da desterpenização das essências. Até hoje, alguns aromaterapeutas usam essas substâncias quimicamente alteradas com sucesso. A perfumaria comercial procura-os com mais freqüência, pois os terpenos não se dissolvem completamente em álcool hidratado. A tendência atual é de procurar cada vez mais por óleos integrais, já que muitos destes são muito menos dermocáusticos e possuem mais propriedades terapêuticas em comparação com os desterpenizados.

Entretanto, muitos fatores favorecem o emprego de óleos essenciais integrais. Por exemplo, a essência integral de *Eucalyptus globulus* possui um percentual alto de terpenos que atuam de forma sinérgica com as cetonas (pinocarvona), devido às suas propriedades mucolíticas do sistema brônquio-pulmonar. Álcoois monoterpênicos (pinocarveol) e pinenos são bons antissépticos e descongestionantes das vias pulmonares, enquanto a essência integral é capaz de ativar as forças imunológicas do organismo. O monoterpeno limoneno, presente em baixa concentração no óleo de limão, torna o aldeído citral menos dermocáustico que um óleo desterpenizado. Segundo algumas pesquisas, limoneno possui propriedades anticancerígenas.

MEDIÇÃO DAS CARGAS

O meio mais adequado para a dissolução de substâncias voláteis é o ar purificado sem a presença de moléculas aromáticas estranhas que podem alterar o resultado. A substância química ou a essência é vaporizada em finíssimas gotículas por intermédio de um gerador de ondas de ultra-som que cria, nessas condições, nas moléculas ionizadas, um potencial máximo de energia. Quando o aerossol atinge uma placa ionizada, registra-se a intensidade do diferencial da corrente em um diagrama de função logarítmica. As cargas variam entre $+10^{-13}$ e -10^{-13} ampères, indicando que a substância possui um potencial negativo ou positivo - fraco, médio ou forte.

Cadeias carbônicas preenchidas somente com moléculas de carbono e de hidrogênio, como terpenos, tornam-se apolares ou neutras. No momento em que um átomo de hidrogênio se liga a um átomo de oxigênio, surge, em conseqüência, uma alteração na distribuição das cargas elétricas, pois faltam elétrons na molécula. Assim, fenóis e álcoois tornam-se receptores, assumindo carga positiva e suas moléculas se tornam cátions. Ao contrário, aldeídos, cetonas e ésteres possuem um excesso de elétrons, doando-os a outras moléculas e assumem, portanto, uma carga negativa. São chamados de ânions.

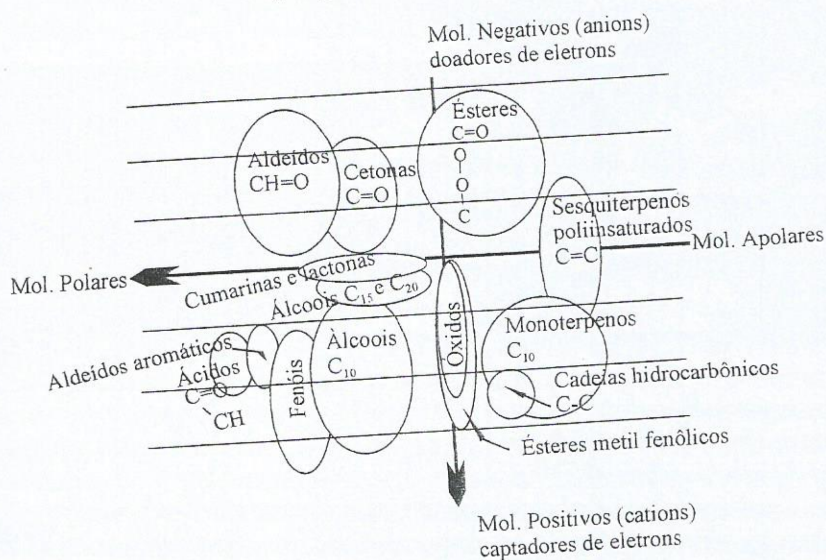
O álcool de linalol, presente no óleo de pau-rosa, a uma concentração de 95%, assume uma carga de $-5x10^{-11}$ ampère. Portanto, pode ser classificado como um forte positivante. Geraniol e neral possuem uma carga $+5x10^{-12}$ ampère, atuando como moléculas negativantes de grau médio.

Gráfico 1

Moléculas ionizadas		Número de cargas elementares em relacionadas em cm^3/s	Corrente de cargas medidas em Ampere
		$1.7.\ 10^{6}$	$+\ 10^{-10}$
Forte negatividade das moléculas	---	$1.7.\ 10^{5}$	$+10^{-11}$
	--	$1.7.\ 10^{4}$	$+10^{-12}$
Neutralidade relativa	-	$1.7.\ 10^{3}$	$+10^{-13}$
	+	$1.7.\ 10^{3}$	-10^{-13}
Forte positividade das moléculas-	++	$1.7.\ 10^{4}$	-10^{-12}
	+++	$1.7.\ 10^{5}$	-10^{-13}
		$1.7.\ 10^{6}$	

Gráfico 2

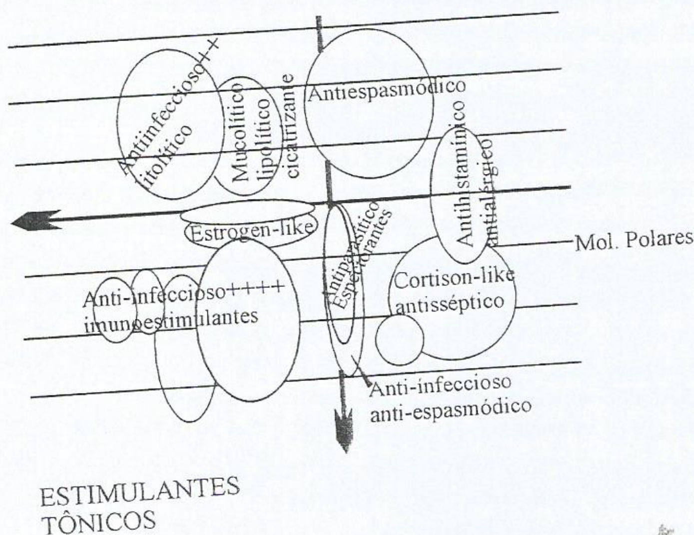
Referencial elétrico
Localização das famílias e grupos químicos



A hidrossolubilidade é diretamente relacionada à polaridade das moléculas. Terpenos são relativamente apolares, apresentando pouca ou nenhuma afinidade com água, ao contrário dos ácidos que, geralmente, estão presentes somente em traços ou baixa porcentagem.

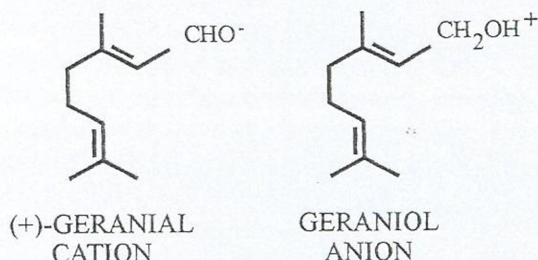
Gráfico 3

Referencial elétrico
Propriedades particulares
As famílias e grupos químicos



Moléculas positivantes (situadas na parte inferior do gráfico 3) são tonificantes e estimulantes físicos e emocionais e, em grau variado de intensidade, aumentam as defesas imunológicas. Moléculas negativantes (situadas na parte superior do gráfico) são calmantes, sedantes e ativam o sistema neurovegetativo.

FORMAÇÃO DOS ÓLEOS ETÉREOS



(+)-GERANIAL CATION   GERANIOL ANION

Durante a destilação combinam-se diversos componentes de estrutura semelhante, formando grupos químicos diferentes. Assim, a essência de *Laurus nobilis* é constituída de terpenos, álcoois (terpineol) e ésteres (isovalerato de terpenila).

O sesquiterpeno azuleno, presente no óleo etéreo de camomila romana, se origina a partir de determinadas lactonas durante a destilação.

A quantidade dos componentes químicos varia de um óleo essencial para outro. Raramente, o óleo é composto de uma única substância, como pau-rosa (95% de linalol) ou *Betula lenta*, que contém 99% de salicilato de metila. Tais óleos são chamados de monomoleculares.

A maioria dos óleos é polimolecular, sendo que alguns possuem mais de 250 componentes químicos (lavanda e gerânio, por exemplo).

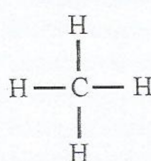
Cada óleo essencial apresenta um determinado grau de viscosidade e densidade. A refração ótica determina a cor da essência. Esses dados ajudam a identificar um óleo e são utilizados no controle de qualidade do produto.

CADEIAS CARBÔNICAS

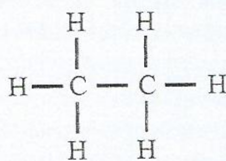
Na química orgânica, os elementos mais freqüentemente encontrados são os átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio. O átomo de carbono possui quatro ligações simples que podem ser preenchidas por outros átomos de carbono, ligados em série ou outras funções químicas, o que origina as cadeias.

Cadeia alifática

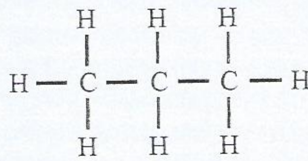
Às ligações livres de vários átomos de carbono se anexam átomos de hidrogênio, ou em cadeias de 10, 15 ou 20 átomos de carbono. Ligados em série isoprenóide, formam uma série terpênica, em que a ligação com outros grupos modifica a característica da substância.



METANO

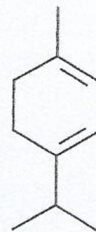


ETANO



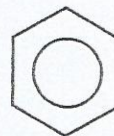
PROPANO

Cadeia cíclica



Neste caso, surge uma ligação de um mínimo de três átomos de carbono entre si. Distingue-se em formação cíclica, policíclica ou complexa. O anel formado por seis átomos de carbono insaturado é chamado de anel benzênico ou cadeia cíclica.

Cadeia aromática



A cada carbono está também ligado um hidrogênio, com exceção daqueles em que se liga o grupo funcional formando fenóis, aldeídos ou cetonas.

TERPENOS

São constituídos de cadeias alifáticas ou cíclicas, saturadas ou não. A diferenciação entre os terpenos está no número de átomos de carbono, por exemplo: terpenos monoterpênicos – 10; sesquiterpenos – 15 ou mais.

São bem solúveis em álcool etílico puro e óleos graxos, mas parcialmente insolúveis em água, onde se precipitam ou formam uma mistura heterogênea de duas fases.

Monoterpenos

São os mais representativos, principalmente em óleos resinosos.

Propriedades

- Estimulam as glândulas exócrinas e o trato gastrintestinal (limoneno, zingibereno).
- Aumentam a filtração glomerular, favorecendo a diurese.
- Possuem uma débil ação hormon-like, menos acentuada que nos sesquiterpenos.
- Calmantes, analgésicos, antissépticos.
- São fortes estimulantes gerais e mucolíticos para as vias brônquio-pulmonares e renais.

Efeitos colaterais

Essências ricas em pineno (*Pinus pinaster*, junípero) devem ser empregadas com cautela em casos de insuficiência renal aguda, pois a sobrecarga pode resultar em uma nefrite. Alguns são dermocáusticos (limoneno).

Entre os mais importantes monoterpenos podemos citar:

α- e β-carveno: fungicida, antiviral.==> cominho.

α- e β-pineno: presente em muitos óleos etéreos. Possui aroma fresco de tempero. ==> Presente em muitas espécies de coníferas, gálbano, noz-moscada, pimenta.

α- e β-terpineno: ==> óleos de coníferas, coentro, limão, satureja.

β-felandreno: possui aroma balsâmico e floral. ==> Encontrado no alecrim, aneto, hissopo, *Pinus muhgo*.

β-ocimeno: tonificante gástrico e intestinal. ==> Presente no manjericão.

canfeno: tem aroma narcótico pesado e aconchegante. ==> *Abies alba*, gengibre, santolina.

limoneno: dermocáustico; entretanto, associado a aldeídos, pode amenizar a agressividade destes. Possui propriedades anticancerígenas. ==> Presente em coentro, *Citrus paradisii*, funcho, lemongrass, verbena e outros.

p-cimeno: presente em muitos óleos, é um forte analgésico, atuando via transcutânea. ==> ládano, satureja, *Thymus vulgaris*.

sabineno: ==> cânfora, douglásia, noz- moscada, junípero.

Sesquiterpenos

Possuem propriedades antialérgicas calmantes, antiespasmódicas, antissépticas, epitelizantes, tonificantes, acentuada ação hormon-like.

Os sesquiterpenos mais representativos são:

α e β-bisaboleno: camomila alemã, cenoura (semente), gengibre.

β-cariofileno: aroma muito interessante na família das labiatas. É doce, levemente floral, de cravo e tempero. ==> bay, canela (folhas), cravo, lavanda, pimenta, *Pinus mugho*.

β-farnaseno: aroma balsâmico, aconchegante.

camazuleno: é de coloração azul-escuro devido à presença de azulejo. É completamente solúvel somente em álcool etílico puro e óleos graxos. Atua no ciclo menstrual feminino, pois age como estimulante hormonal do eixo hipofisário-ovariano. ==> (*Tancetum annuum* 30%, camomila alemã, *Achilleia millefolium*).

A sua ação antialérgica torna-o indispensável no tratamento dermatológico, atuando como antihistamínico. Estimula as glândulas hormonais. É antiinflamatório, vermífugo e antialérgico. *Achilleia millefolium*, camomila alemã, *Tannacetum annuum* (30%).

valeceno: ==> grapefruit, laranja.

zinzibereno: ==>presente no gengibre.

ÁLCOOIS

Álcoois se caracterizam por uma cadeia alifática ou cíclica, insaturada ou não, ligados por uma hidroxila. Classificamos os álcoois em mono, bi ou polivalentes, álcoois monoterpênicos e sesquiterpênicos.

Os álcoois sesquiterpênicos formam uma molécula de quatro isoprenos com 20 átomos de carbono, o que dificulta a extração pela destilação a vapor.

Álcoois se dissolvem bem na água e reagem com ácidos orgânicos, formando ésteres.

Efeitos colaterais:

Os álcoois são substâncias atóxicas em dosagem fisiológica. Não afetam a flora intestinal ou a pele e não são dermocaústicas, nem irritam as mucosas.

Álcoois monoterpênicos

Propriedades terapêuticas:

- São estimulantes e tonificantes gerais do sistema neurovegetativo.
- Apresentam fortíssimas propriedades bactericidas.
- São excelentes viricidas e fungicidas. No organismo, atuam diretamente nos germes patogênicos, deixando inalterada a flora bacteriana do intestino.
- Atuam nas defesas imunológicas, harmonizando um excesso ou déficit imunoglobulinar.
- Todos os álcoois monoterpênicos são excelentes tônicos e estimulantes gerais.
- Borneol, geraniol e linalol são antialérgicos, estimulantes hepáticos e bons vasoconstritores.

Componentes principais

1,8-cineol (eucaliptol): forte ação no trato respiratório. Forte imuno-estimulante (elevação das γ-globulinas). É contra-indicado para bebês e crianças pequenas portadoras de patologias espasmódicas respiratórias. Este componente provoca contração das cordas vocais e espasmo da laringe.

citronelol: aroma suave, floral, leve, amargo, narcótico. Anti-reumático, inseticida. ==> gerânio (30%), *Rosa damascena* (50%).

geraniol: antialérgico, tonificante, estimulante hepático. ==> citronela (*Cympopogon nardus* 20%), palmarosa (*Cympopogon martinii 75-90%*), *Eucalyptus citriodora*, gerânio, rosa, *Thymus vulgaris geranioliferum*.

linalol: bactericida, antialérgico, estimulante hepático, fortíssimo sedativo emocional para pessoas nervosas em fase de descompensação e introduz ao sono e à calma interior. De preferência, empregar em perfumes somente óleos ricos em linalol recentemente extraídos, pois este álcool se caracteriza pela rápida oxidação, modificando o aroma anteriormente traçado. Possui aroma floral semelhante ao da madeira. ==> óleos de pau-rosa (90% ou mais), linâloe / madeira (*Bursea delpechiana* ±45%), coentro (*Coreandrum sativum* sementes ± 60%), laranja azeda, lavanda, neroli, *Salvia sclarea*.

mentol: forte adstringente dos vasos sangüíneos; estimula as funções hepáticas. É tônico nervoso e refrescante. Irrita as cordas vocais e aumenta a espasticidade destas, provocando asfixia em crianças menores de cinco anos. ==> *Mentha arvenis* (até 90%).

terpineno-1-ol-4: é um fortíssimo sedativo emocional para pessoas agitadas e nervosas, combate sintomas de insônia, ansiolítico e traz calma interior. Apresenta aroma verde, fresco, e harmonizante. ==> limão, manjerona (50% ou mais), tea tree, orégano.

α-terpineol: freqüentemente associado ao óxido de 1,8-cineol. Diurético; em maiores concentrações pode provocar uma leve irritação das paredes dos glóbulos renais de filtração. Tem aroma floral, harmonizante, semelhante ao aroma de sabugueiro. ==> junípero, manjerona (até 20%).

tujanol: hepatotônico. ==>*Mentha spicata* (20%).

Álcoois sesquiterpênicos

Os álcoois sesquiterpênicos perderam, salvo algumas exceções, suas propriedades antissépticas e antiinflamatórias presentes nos álcoois monoterpênicos, desenvolvendo uma ação tônica e estimulante específica. Geralmente, estão presentes em óleos etéreos nobres em porcentagens baixas. Dissolvem somente em álcool etílico puro.

carotol: regeneração das células hepáticas. => cenoura.

cedrol: adstringente e flebotônico. ==> cedro, junípero.

elemol: ==> elemi (*Canarium luzonuim*).

eudesmol: ==> gálbano (3%).

farnesol: bacteriostático, desodorante para os cuidados com a pele. Seu aroma é semelhante ao da flor-de-maio: fresco, verde, floral e pesado, atuando como fixador. => almíscar, sementes, *Lavandula. latifólia*, rosa, ylang ylang.

globulol: ==>*Eucalyptus globulus*.

himalachol: ==>*Cedrus atlantica*.

nerodiol: aroma suave, de madeira, floral, um pouco verde. => neroli.

patchoul: hormon-like. => patchuli.

sempervirol: ==>*Cupressus sempervirens*.

santanol: cardiotônico. ==> sândalo.

spatulenol: fungicida. ==> gerânio (12%), camomila alemã, *Hissopus off.*, *Salvia sclarea.*

viridiflorol: estrogen-like e bom flebotônico. ==> de melaleuca ssp., hissopo, *Eucaliptus globulus.*

ÁLCOOIS SESQUI-TERPÊNICOS	OH H H GLOBUBOL	OH FARNESOL	H OH ELEMOL
ÁLCOOIS MONOTER-PÊNICOS	OH LINALOL	OH ALFA-TERPINEOL	CH_2OH CITRONELOL

FENÓIS

Identifica-se pela presença de grupos de hidroxila – OH ligados, obrigatoriamente, a anéis aromáticos. Diferenciam-se em mono, di e trifenóis, dos quais, nos óleos etéreos, os monofenóis são os mais representativos.

Propriedades medicinais

- Todos os fenóis monoterpênicos possuem uma fortíssima ação bactericida e viricida de larga ação. Cerca de 92% das bactérias patogênicas demonstram sensibilidade, e somente cerca de 8% apresentam resistência aos fenóis. A ação antisséptica é mais acentuada que a dos álcoois.
- Hiperemizante.
- Fortíssimos fungicidas e parasiticidas.
- Aumentam as forças imunológicas do organismo (elevação das γ-globulinas).
- Ação hipertermizante.
- Fortes tônicos do sistema nervoso geral, mas podem provocar inquietação em crianças, se aplicados como aerossol.
- Eugenol possui certa atividade antiespasmódica e diminui a atividade dos trombócitos.

Efeitos colaterais:

Fenóis monoterpênicos agridem a pele e as mucosas. Somente em dosagem excessiva por via oral, tornam-se hepatotóxicos, principalmente eugenol. Contra-indicados durante a gravidez. Não usar em pessoas com distúrbios de coagulação do sangue ou com medicamentos que contêm, na sua fórmula, heparina, pois o eugenol retarda a atividade dos trombócitos.

Fenóis Monoterpênicos

carvacrol: => orégano, *Satureja hortensis.*

timol: => *Thymus vulgaris timol timoliferum, Thymus serphyllum.*

eugenol: ação específica: antiespasmódico. ==> bay (55%), cravo (80%), canela/folhas (80%).

FENÓIS MONO-TERPÊNICOS	OH CARVACROL	OH TIMOL	OH O EUGENOL

Fenóis sesquiterpênicos

Salvo algumas exceções, os fenóis sesquiterpênicos perdem suas propriedades antissépticas; freqüentemente, essas perdas são associadas aos sesquiterpenos.

FENOL DITERPÊNICO	H OH SEMPERVIROL

ÉTERES

São compostos que seguem a fórmula geral R – O –Ar. Algumas essências apresentam éteres sob a forma de éteres metil fenólicos e éteres óxidos.

Os éteres metil fenólicos contêm em sua estrutura radicais metoxila, ligados a um anel aromático. Entretanto, os éteres óxidos, além da presença do radical metoxila possuem também uma função dioxi-metileno na molécula. Entre os éteres óxidos o safrol é uma exceção, pois não contém radicais metoxilas.

Pode-se afirmar que os éteres metil fenólicos e os éteres óxidos estão numa relação de equilibro químico que altera suas propriedades terapêuticas.

Éteres metil-fenólicos (M.F.)

São compostos cuja estrutura apresenta a função metoxila de um a três átomos de oxigênio ligados a um fenol.

Propriedades terapêuticas

- Todos os éteres M.F. possuem acentuada ação antiespasmódica, neurotrófica e miotrófica.
- São fortes analgésicos nos distúrbios do aparelho locomotor (louro).
- Bons antialérgicos, nos quais se destaca o chavricol M.F (estragão).
- Ação bactericida e antiinflamatória das vias urinárias e afecções alérgicas, principalmente estragol.
- São bons espasmolíticos do sistema brônquio-pulmonar.
- Tonificantes e estimulantes do sistema digestivo. Aumentam as secreções de todas as glândulas exócrinas.
- Afecções alérgicas, principalmente estragol.
- Bons sedativos em nível emocional.
- α- e β-asarol e anetol têm uma ação muito intensa nas fermentações e espasmos do trato digestivo.
- Estudos recentes indicam um aumento das defesas imunológicas do organismo pelo aumento das α- e β-globulinas e diminuição das γ-globulinas, principalmente estragol. Aumentam as defesas do organismo contra diversas espécies de vírus que atacam o sistema nervoso central (como a poliomielite e a hepatite viral).
- Forte ação estrogen-like e emenagogo, principalmente anetol e asarol, atuando na fase pré-ovulatória do ciclo menstrual.

Toxicidade

Ésteres metil-fenólicos devem ser aplicados com cautela. Devido à função fenólica, esses óleos etéreos se tornam um pouco agressivos à pele e às mucosas e devem ser aplicados a diluições mais baixas; alguns são neurotóxicos e cancerígenos, quando empregados por via oral. Sintomas de intoxicação aguda e crônica surgem somente pela ingestão de dosagem abusiva de essências com altos teores de éteres M.F., com sintomas de alteração comportamental, de estupefação ou obnubilação. Doses maciças provocam inicialmente irritação gástrica e tonturas, irritação, depressão, diminuição da temperatura corporal e, finalmente, coma. Alguns pesquisadores consideram essas substâncias como cancerígenas, enquanto outros, consideram-nas como inócuas. Todavia, em virtude das suas propriedades acentuadas, muitos aromaterapeutas gostam de aplicá-los a períodos de tempo mais restritos. Evitar a administração em gestantes e crianças pequenas e evitar a ingestão sem orientação médica.

Éteres metil-fenólicos mais representativos

asarona: ==> *Acorus calamus*. O óleo é um bom antiinflamatório, forte sedativo e hipnótico em nível emocional; aumenta as defesas imunológicas do organismo; além do mais, é um bom fixador de perfumes. Distinguem-se dois isómeros de asarona. Enquanto β-asarona é inócuo à saúde, o α-asarona é considerado hepatotóxico, abortivo e cancerígeno. É desaconselhável o emprego via oral.

anetol: (trans-para-anol) ==> óleo de anis *(Pimpinela anisum)* e anis sternalis *(Illicum verum)*. A substância é muito apreciada na França, como aperitivo intestinal.

O óleo etéreo é um importante antiespasmódico das funções intestinais, das vias brônquio-pulmonares, anestésico local, estrogen- like e da musculatura cardíaca.

Observa-se que o isômero de cis-anetol é 15-18x mais tóxico que o trans-anetol. Óleos ricos em anetol são absolutamente contra-indicados em crianças, mulheres grávidas, alcoólatras e em pessoas portadoras de endometrite, hiperplasia da próstata, carcinomas de origem hormonal e na medicação de paracetamol.

elemicina: => óleo de elemi *(Canarium luzonium)*.

estragol: (chavicrol M.F.): ==> estragão *(Artemísia dracunculus* 60%) e manjericão (Ocimum basilicum chavicoliferurn) (90%). Possui forte ação antiespasmódica, atuando diretamente nas zonas da sinapse da placa neuro-muscular da musculatura lisa e estriada. É muito indicado para distúrbios espásticos e digestivos, e cólicas menstruais, proporcionando um descongestionamento da pequena bacia.

Constatou-se que a substância chavicrol M.F. é cancerígena em cobaias. Todavia, os benefícios obtidos como analgésico tópico são acentuados, quando diluída em óleo de base na poliartrite reumatóide.

eugenol M.F. ==> Bay *(Pimenta racemosum)*, cravo/folhas e canela/folhas (70-80%), entre outros. Eugenol M.F. e seus isômeros são moléculas mistas devido a sua função de fenol e monometil-éter, atuando como fortíssimo antisséptico de largo espectro de ação, viricida e fungicida, além de antiespasmódico do sistema digestivo. Pénoël e Franchfromme destacam as propriedades do eugenol M.F., assim como o acetato de eugenila que possui uma ação antiespasmódica superior à da papaverina.

Nesses óleos, são aconselhados cuidados especiais nos distúrbios da coagulação do sangue e durante a medicação simultânea de heparina e aspirina, pois eugenol diminui a atividade dos trombócitos. Não usar óleos essenciais ricos em eugenol no aromatizador em dosagem excessiva, pois atua como irritante emocional, bem como na pele de pessoas com reações alérgicas ou flogísticas; todavia, é menos irritante que os óleos fenólicos.

timol M.F. e carvacrol M.F. : estão presentes, em baixa concentração, no óleo etéreo de *Cupressus sempervirens*, sendo poucas vezes prescritos para espasmos gastrintestinais.

Éteres óxidos

São compostos químicos envolvendo uma função dioxi-metileno com uma ou duas funções metoxila. Relacionam-se aos éteres M. F.

Propriedades gerais

– Ação analgésica: Os óleos etéreos de safrol e miristicina, aplicados de forma tópica, a diluições fisiologicamente aceitáveis, possuem acentuada ação nos distúrbios ósseo-articulares degenerativos e reumáticos, pois aumentam a micro-circulação sangüínea dos tecidos moles adjacentes, além de diminuírem mialgias e contraturas musculares. Ao mesmo tempo, beneficiam a micro-circulação das partes moles da articulação anexa (musculatura, ligamentos e tendões).

– Antiespasmódico do sistema brônquio-pulmonar.

– Asarol e anetol apresentam uma ação mais intensa nas fermentações e espasmos do trato digestivo. Estimulante e tônico das glândulas exócrinas, aumentam a produção dos sucos digestivos (dosagem baixa por via oral). A ação antiinflamatória é semelhante à de éteres metil-fenólicos no trato gastrintestinal (miristicina) e urogenital.

– Forte ação estrogen-like e emenagogo, principalmente anetol e asarona, atuando na fase pré-ovulatória do ciclo menstrual.

– Emocionalmente, são fortíssimos tonificantes, ampliando a energia do campo vital. O aroma traz euforia e é muito útil nos períodos de fadiga física ou mental. Um papel de destaque tem a essência de sassafrás do Brasil (*Octea cymparum*), na fadiga e esgotamento mental. Aconselha-se empregar essa essência somente via transcutânea ou por inalação.

Toxicidade

Reações bioquímicas transformam os éteres óxidos em substâncias neurotóxicas.

Apiol e miristicina, ministrados por via oral, em doses excessivas, podem induzir a fenômenos alucinógenos com sintomas, crises convulsivas e coma, semelhantes a uma intoxicação alcoólica em razão da transformação metabólica de substâncias semelhantes a moléculas do tipo anfetamínico e mescalínico.

A metabolização do safrol, quando administrado por via oral, por longos períodos, produz intoxicação hepática e carcinomas no fígado de cobaias - sassafrás (*Octea preciosa, O. cymbarum*).

Todos os óleos etéreos ricos em éteres-óxidos são abortivos e absolutamente contra-indicados em crianças.

Provocam, via oral, em dosagem excessiva, reações de hiperexcitação nervosa, alucinações e crises convulsivas.

Representantes principais

safrol *Octea cymbarum* (75% ou mais): ==> algumas espécies de anis (*Illicum parviflorum*), cânfora (*Cinnamomum camphora*);

miristicina: ==> óleo de noz-moscada e da sua casca, **Macis** (% menor), *Petroselium crispum, Cinnamomum camphora Formusanum ou ssp. Japonicum* (entre 8-18% variável);

apiol e **diapiol**: ==>*Salsa (Petroselium crispum dillapioliferum)*.

ÉTERES METIL FENÓLICOS ÉTERES-ÓXIDOS	M_e-O O - M_e M_e-O BETA-ASARONA	O - M_e O - M_e TRANS-ANETOL	O O SAFROL

ÓXIDOS

Distinguimo-los entre monóxidos, dióxidos e terpenos furânicos, além dos éteres óxidos já descritos anteriormente.

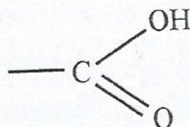
Monóxidos

Efeitos gerais dos terpênicos:

– Certos óxidos estimulam as glândulas exócrinas, entre eles o óxido de linalol, 1,8 cineol (eucaliptol) ou óxido de piperitol, que excitam as glândulas mucosas em atividade ciliar.

– A ação bactericida é moderada. As essências de *Rosmarinus pyramidalis* ou *R. off. cineolíferum* são antissépticas, específicas para Stafylococcus aureus. Os óxidos de piperitol parecem ter uma atividade antisséptica específica para Stafilococcus aureus e Escherichia coli.

ÁCIDOS



Ácidos são compostos caracterizados pela presença do grupo carboxila (-COOH) em sua molécula. Os ácidos adquirem suas propriedades terapêuticas de forma semelhante ao álcool ou fenol, já que são derivados destes. Conforme sua origem biogenética, distinguimos entre ácidos terpênicos ou aromáticos, saturados ou não.

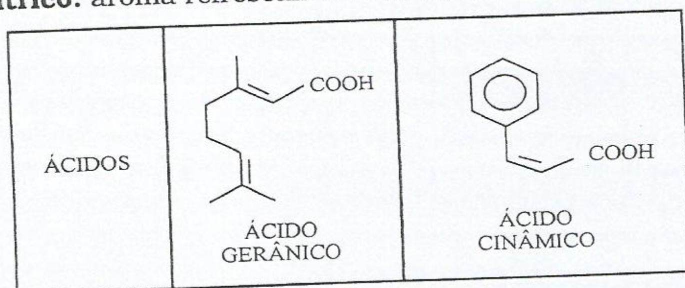
Ácidos terpênicos se encontram em muitos óleos etéreos, geralmente a teores baixos. São bem solúveis em água. Essa baixa porcentagem é suficiente para fins terapêuticos, pois são substâncias muito ativas. No óleo etéreo de noz-moscada e íris, encontramos também alguns ácidos graxos, como os de miristicina, palmítico e esteárico.

Efeitos colaterais

Usar óleos com teores altos por curtos períodos, como *Bétula lenta e Gaulteria procumbens*, leva à intoxicação, pois o ácido salicílico é rapidamente absorvido pelo organismo.

Representantes principais

ácido cinâmico: óleo de canela;
ácido gerânico: óleo de gerânio;
ácido benzóico: óleo de bálsamo de Peru, estoraque;
ácido cítrico: aroma refrescante. Presente no óleo de *Myrthus communis*.



ÉSTERES

Os ésteres se originam da reação entre um álcool e um ácido ou, mais raramente, por reação a um fenol. Os ésteres estão em equilíbrio dinâmico com os reagentes ácidos e álcoois. Alguns óleos etéreos envelhecidos produzem uma fragrância mais refinada devido à estabilidade de reação e esterificação.

A hidrossolubilidade da molécula dos ésteres é reduzida, mas em grau maior que a dos terpenos. Seu referencial elétrico é apolar.

Ésteres são fortes sedativos, relaxantes e antiespasmódicos, atuando no sistema nervoso central e periférico. O aroma se refina e amadurece em alguns óleos etéreos nobres. Diversas fragrâncias de conotação floral são muito apreciadas na confecção de perfumes e na psicoaromaterapia.

Propriedades gerais

– Possuem excelente ação antiinflamatória sem causar irritação às mucosas ou à pele.

– A ação antisséptica não é muito acentuada, com exceção de cinamato de metila, eficiente no tratamento das infecções respiratórias e urinárias crônicas.

– Aumentam as defesas imunológicas do organismo, principalmente as lactonas de ylang ylang, gerânio, lavanda e imortelle.

- Ação antiviral. Em alguns óleos etéreos, os óxidos são acoplados a álcoois monoterpênicos, combatendo viroses que atacam o trato respiratório (*Lavanda off.*, e outros). Monóxidos possuem boas propriedades antivirais, principalmente quando associados a álcoois monoterpênicos (eucalipto, lavanda), como o óxido de linalol. Não são tóxicos em dosagem fisiológica.

- Óxidos e epóxidos são estimulantes gástricos e carminativos.

- Os óxidos de linalol, eucaliptol (1,8 - cineol) e óxidos de piperitona estimulam a atividade das células microciliares e glândulas exócrinas das vias bronquiais. São bons expectorantes. Principalmente o óxido de linalol é indicado para crises asmáticas, pois não agride a parede celular dos brônquios, além de possuir uma ligeira ação antiinflamatória. A essência de primeira escolha é Hyssopus off. var. decumbens.

Toxicidade

Somente a dosagem excessiva pode causar diversos distúrbios passageiros.

Óxidos mais representativos

Monóxidos

1,8 cineol (eucaliptol): antisséptico eficiente no tratamento do *Stafilococcus aureus*. Óleos etéreos com altos teores são contra-indicados para crianças de até 7 anos, pois podem provocar espasmos nas cordas vocais. ==> *Rosmarinus officinalis cineolíferum, Eucalyptus radiata*, diversas espécies das melaleuca, *Laurus nóbilis, Lavandula latifolia, Salvia lavandulifolia*, entre outras.

daucol: aroma de erva, de cânfora, balsâmico, ==> *Daucus carota* (ca. 70%).

óxido de α-bisabobol: ==> camomila alemã (*Matricaria reticutita).*

óxido de linalol: atua no sistema respiratório. É considerado anafrodisíaco e calmante. ==> *Hissopus off var.decumbens.*

óxido de piperitol: possui atividade antisséptica específica para *Stafilococcus aureus* e *Escherichia coli*; propriedades antiparasitárias contra tênia e oxiúres. ==> algumas espécies de hortelã.

óxido de rosa: forma-se somente durante a destilação. Em diluição baixa, possui aroma fresco, verde, floral. ==>presente em traços de *Rosa damacena.*

Bióxidos monoterpênicos

Ação antiparasita e fungicida. Estão presentes, principalmente, nos óleos de *Boldea fragrans* e *Chenopodium ambrosioides var. anthelminticum.* A venda deste último é proibida no Brasil. Ambos são muito ativos contra vermes intestinais e contra ácaros. Devido a sua alta toxicidade ao sistema nervoso central, provocando vertigens, ânsia de vômito e bradiacardia, devem ser empregados por via oral em dosagem baixa ou aplicados externamente, em óleo de base, na região abdominal.

MENTOFURANO	1,8-CINEOL *EUCALIPTOL*	ÓXIDO DE PIPERITOL	(-)-DAUCOL	ÓXIDO DE (-)-a-BIASBOLOL A	ASCARIDOL

- A ação hormon-like de alguns ésteres é espetacular, sendo indicados para sintomas de retardamento do desenvolvimento da puberdade, ativando os hormônios de crescimento da hipófise e das gônadas. Um dos óleos de primeira escolha é *Coniza canadensis* ou *Coniza bonariensis*.

- Todos os ésteres são excelentes antiespasmódicos em grau maior ou menor, conforme o ácido que os originou com ação mais acentuada nos benzoatos, salicilatos e antranilatos, gerados pelo ácido, situado em C_7.

Ácido fórmico (C_1)

formiato de geranila e citronila: aroma harmonizante e suave. Antiespasmódico em contraturas musculares. Aplicação externa em óleos de massagens - gerânio e melissa.

Ácido acético (C_2)

acetato de linalila: presente em muitos óleos etéreos, seu aroma é calmante e, ao mesmo tempo, tonificante. Aroma de conotação floral, fresco e levemente ácido. Indicado nas taquicardias, cólicas abdominais, e sedativo para crianças (lavanda). =>frutas cítricas, como lima (*Citrus limetta* ±25%), bergamota; petit grain, ylang ylang, lavanda, *Salvia sclarea* (>60%).

acetato de nerila: bom antiespasmódico das vias bronquiais. Assemelha-se ao aroma sintético de floral de sabugueiro. *Helicyrisium itálicum* (75%).

acetato de terpenila e de **terpineno 1-ol-4**: (louro) - indicado para cólicas intestinais; analgésico (junípero e cardamono), e espasmos digestivos.

acetato de bornila: antiespasmódico das vias aéreas e também da musculatura estriada contraída> *Abies alba, Pinus sylvestris* (±30%). Os ésteres de *Inula graveolens* são bons antiespasmódicos, diminuindo a tosse compulsiva. A propriedade mucolítica desse óleo se deve à ação das lactonas.

acetato de mirtenila: leve aroma de temperos, refrescante, antiespasmódico brônquio-pulmonar e digestivo. Somente o óleo etéreo de *Myrtus com. Myrtennilacetatiferum*, apresenta propriedades antiespasmódicas, ao contrário de *Myrtus com. cineoliferum* que possui qualidades viricidas e sedativas.

acetato de benzila: forte antiespasmódico; aroma: intensivo, doce, floral. Óleo etéreo de jasmim e ylang ylang.

acetato de metila: fortíssimo antiespasmódico do sistema digestivo. Óleo etéreo de hortelã (*Mentha piperita, M. arvenis*).

Ácido angélico, tíglico, isovalérico (C_5)

angelato de isobutila: cólicas intestinais e biliares. => óleo etéreo de camomila romana.

isovaleratos: oriundos de diversos álcoois. =>óleo etéreo de *Valeriana off.* É indicado para pessoas hiperstênicas.

angelato de petasila: combinado com lactonas sesquiterpênicas diversas, o óleo de *Petasites off.* possui ação antiespasmódica das vias bronquiais superiores superior à papaverina nas crises asmáticas.

tigelato de citronela: encontrado no grupo dos ésteres diversos do óleo de *Pelagonium asperum.*

Ácido benzóico, ácido salicílico, antranílico (C_7)

Quase todos os ésteres desse grupo possuem propriedades sedativas devido aos seus aromas particularmente agradáveis.

benzoato de benzila: fortíssimo analgésico e antiespasmódico pulmonar. =>bálsamo de Tolu e Peru, ylang ylang (% menor).

salicilato de metila: => é amplamente empregado devido a sua ação analgésica e antiinflamatória das afecções reumáticas e espasmos coronários. Encontra-se em altíssimas concentrações nos óleos etéreos *Gaultéria procumbens*, *Bétula lenta* e *B. allhegalensis*, a teores menores também em *Filipendula ulmaria*.

Aplicar estes óleos somente a curtos períodos de tempo; salicilato de metila é facilmente absorvido pela pele levando à intoxicação.

antranilatos: possuem eficientes propriedades antiespasmódicas e sedativas para o sistema nervoso central, com aromas apreciados por todas as faixas etárias; presente em alguns óleos etéreos cítricos.

Ácido cinâmico (C_9)

cinamato de metila e isômeros: antisséptico; indicado no tratamento de espasmos dos vasos coronários com risco de infarto e cólicas menstruais. => óleos de *Alpina off.*, *Ocimum balsilicum*, alivia a tosse.

Metoxi-antranilatos de metila (C_{10})

Indicados nos espasmos asmáticos e enxaquecas (*Nigella sativum*). Metil-ésteres diversos possuem uma ação antiespasmódica acentuada pela dilatação dos vasos coronários. (Óleo etéreo de *Coniza bonariensi* e *Coniza canadensis*).

Ésteres cumarínicos: muito ativos no óleo etéreo de *Ammi visnaga*.

ÉSTERES	O-met C O H O SALICILATO DE METILA	O O O CIS-2-METIL-BUTENILATO DE NEOPETALISE

LACTONAS

São derivadas de um anel lactônico que se forma por rearranjo interno de um hidroxidoácido.

Algumas lactonas terpênicas se transformam durante a destilação em azuleno, que possui ação antiinflamatória (camomila alemã).

Propriedades gerais

- Acentuada ação antisséptica e antiinfecciosa, principalmente das alantolactonas.
- Anti-helmíntico específico de algumas essências. ==>*Tannacetum annum*, louro.
- Ação imunomoduladora que pode aumentar as defesas do organismo, ainda em fase de estudo.
- Estimulam a digestão e a secreção biliar e função hepática. Fortes propriedades antiinfecciosas e anti-helmínticas.
- Determinadas lactonas, presentes no óleo etéreo de *Petasites off.*, possuem uma ação antiespasmódica das vias bronquiais e crises asmáticas superior à da papaverina.
- A essência de *Inula graveolens* possui um percentual baixo de diversas lactonas sesquiterpênicas muito ativas. Aplicada em forma de inalação, é capaz de limpar

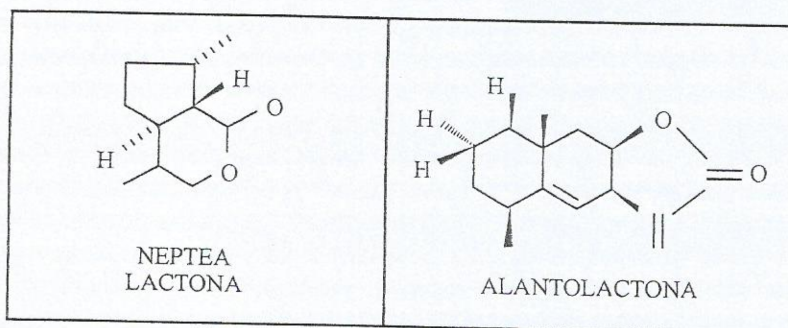
rapidamente as vias pulmonares por placas muco-purulentas, provocando verdadeiros ataques de tosse, até que os brônquios estejam limpos. Dr. Penoël/Franchomme chama essa reação de *Choque de Inula*. As espécies de salsa (*Petasites officinalis*) possuem uma fortíssima ação nos espasmos bronquiais e certas crises asmáticas, sendo considerada superior à da papaverina.

– O louro possui propriedades inestimáveis, como as analgésicas, no tratamento do reumatismo.

– As essências de almíscar (semente) ou de ládano são muito apreciadas em perfumes.

Toxicidade

As manifestações neurotóxicas surgem principalmente via oral e assemelham-se àquelas provocadas pelas cetonas. Aplicadas por via transcutânea, essências ricas em lactonas não apresentam uma toxicidade acentuada. Entretanto, alguns óleos etéreos podem irritar as mucosas provocando tosse ou irritação dos olhos, ou dermatite alérgica mais ou menos severa em pessoas de pele sensível. Como em óleos etéreos, os teores, salvo algumas exceções, não ultrapassam uma margem de 3%, com exceção de *Sassurea costus* ou *Criptocaria massoia*, raramente comercializada (lactonas < 85%). Óleos ricos em lactonas podem ser empregados diluídos em óleos de base, a 1%, em combinação com outros óleos etéreos.



ALDEÍDOS

Os aldeídos são substâncias que, por conterem cadeias alifáticas (terpênicos) ou cíclicas (aromáticos), ligadas ao grupo aldeído (— CHO), são facilmente sintetizados quimicamente e muito procurados na perfumaria comercial. Podem ser considerados compostos derivados de uma oxidação posterior dos álcoois. Distinguimos entre aldeídos terpênicos e aldeídos aromáticos, que apresentam algumas propriedades semelhantes.

Aldeídos terpênicos

– Possuem propriedades antissépticas de amplo espectro de ação e são muito ativos. Em forma de aerossol, todos os aldeídos combatem de forma eficaz as bactérias principalmente seus esporos, encontrados no ar.

– Forte ação fungicida (Cândida albicans), geralmente presente a baixos teores em *Cympopogon Martinii var. sofia, Eucalyptus citriodora Lippia citriodora*. A ação é reforçada na presença do álcool sesquiterpeno spatulenol.

– Possuem uma inegável atividade antiviral, sendo indicados para Herpes zoster e hepatites virais.

– Ação antiinflamatória em grau menor.

– A diluição de óleos ricos em aldeídos terpênicos provoca hiperemia, acompanhada de uma reação inflamatória mínima da pele, muito benéfica para estimular

os segmentos reflexivos cuti-viscerais. Pelo aumento da vasodilatação obtêm-se resultados benéficos nos casos de celulite, diluindo os óleos etéreos a uma concentração abaixo de 1% em óleos vegetais. A dosagem excessiva torna os aldeídos francamente dermocáusticos e irritantes às mucosas, principalmente *Neptea cataria*.

– Estimulam as glândulas exócrinas do trato gastrintestinal, dissolvem pedras renais e da vesícula biliar (ainda pouco explorados pela medicina).

– Estimulam as funções do fígado e atuam na desintoxicação do fígado (limão, verbena).

– Ativam as contrações peristálticas da musculatura lisa do trato digestivo e do útero, além das secreções digestivas e a circulação sangüínea.

– Fortes antidepressivos, estimulando os nervos simpáticos, tônicos em geral e considerados bons afrodisíacos.

Exemplos de essências ricas em aldeídos terpênicos:

aldeído de anis: aroma doce, de tempero e estimulante; *Anis sternalis*.

nonila: aroma semelhante ao de suor e gordura (traços). Em alta diluição, o aroma se assemelha ao de limão. ==> bálsamo de Tolu e Peru, benjoim, ládano, mirra e rosa.

citronelal: antiinflamatório, aroma fresco, verde, de limão. ==> citronela, *Eucaliptus citriodora*, lemongrass, petit grain e verbena.

cuminal: indicado nas cólicas intestinais. Atua como forte sedativo para insônia e distúrbios emocionais à concentração baixa no aromatizador, sem apresentar neurotoxicidade. Em concentrações maiores, são estimulantes. ==>cominho e em *Cuminum cyminum*.

geranial (Citral-A): calmante para o sistema nervoso central e viricida. Aumenta, em cobaias, a pressão nos olhos. Aroma forte, fresco, de limão. ==>lemongrass, *Litsea cubeba*, melissa e verbena.

neral (Citral-B): fortalece as funções auto-imunes, tem aroma forte, fresco, de limão. Aumenta, em cobaias, a pressão nos olhos. ==>limão e verbena. Nos glaucomas, usar óleos ricos em Citral com cautela.

Aldeídos aromáticos

Propriedades gerais:

– São bactericidas de largo espectro de ação, estafilococos, salmonela, viricidas, fungicidas e parasiticidas.

– Tonificantes e estimulantes do sistema nervoso central, estando presentes em alguns óleos etéreos de aroma envolvente e sendo considerados afrodisíacos.

– Estimulam as glândulas exócrinas do trato digestivo e os movimentos peristálticos da musculatura lisa do útero.

– Aumentam a sensação de calor no corpo inteiro, principalmente quando a essência é usada no aromatizador.

– Fortes irritantes para a pele e as mucosas.

– Conforme algumas pesquisas recentes, aumentam as defesas imunológicas do organismo.

Representantes principais:

aldeído cinâmico (cinamal aldeído): fortíssimo antisséptico, estimulante, às vezes irritante emocional, forte dermocáustico. Aroma quente; de tempero doce, característico da canela.

benzalaldeído: bactericida, dermocáustico, aromatizadores constituintes da vitamina 17 (amigdalina). Aparentemente, pode atuar na prevenção de tumores. ==> benjoim, ládano *Melaleuca quinquinervia cineolífera* (traços), mirra, tolu.

vanelina: uma das substâncias afrodisíacas de maior importância em misturas sensuais. Aroma doce, de baunilha, de tempero. ==>baunilha, benjoim, estoraque, tolu, tonka.

Toxicidade

Não possuem toxicidade acentuada, mas alguns óleos etéreos podem irritar a pele e as mucosas provocando tosse ou irritação dos olhos. Aldeídos aromáticos são mais dermocáusticos que aldeídos terpênicos.

ALDEÍDOS TERPÊNICOS	COH GERÂNIAL	COH NERAL	COH CITRONELAL
ALDEÍDOS AROMÁTICOS	H C O O H ALDEÍDO SALICÍLICO	CHO ALDEIDO CINÂMICO	

CETONAS

Cetonas são substâncias constituídas de cadeias alifáticas ou cíclicas ligadas ao grupo cetônico. Conforme sua origem e constituição química, as cetonas podem ser classificadas em:

monocetonas e dicetonas (dionas);
cetonas monoterpênicas (C_{10}) e diterpênicas (C_{15});
cetonas não tréplicas e alifáticas;
cetonas monocíclicas e bicíclicas.

Propriedades gerais:

-Têm ação mucolítica exemplar no tratamento das vias bronquiais obstrutivas e infecções muco-purulentas e do trato urogenital.

-Ação lipolítica comprovada, diminuindo o acúmulo de tecido oleoso situado na subcútis (obesidade, celulite).

-Usados externamente, todos os óleos com altos teores de cetona são excelentes antireumáticos; atuam em concentração mais alta nas contraturas musculares.

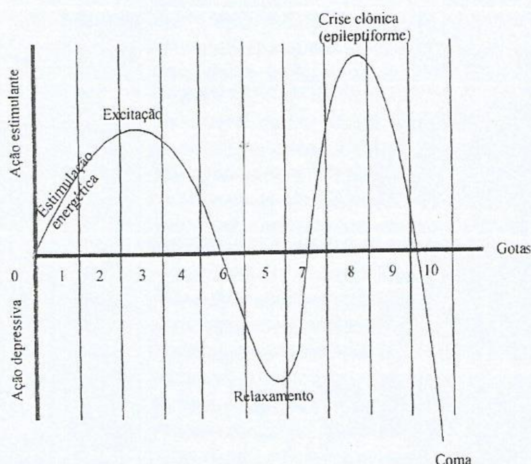
-Cetonas auxiliam a inibir a proliferação de tecido conjuntivo anormal (cicatrizes hipertróficas, quelóides, síndrome de Dupuytren).

-Propriedades viricidas, situadas na pele.

-Em maior ou menor grau, todas as cetonas possuem forte atividade antiparasitária, principalmente contra helmintos (tênia, ácaros). Destaca-se a de

isoartemisia cetona, encontrada na essência de Santolina chamaecyparisus. A aplicação via transcutânea é suficiente, permitindo o uso de essências cetônicas também em crianças.

-Óleos etéreos ricos em cetonas atuam no sistema nervoso, como estimulantes ou sedativos, o que é determinado pela dosagem administrada. Em diluição, as concentrações abaixo de 1% são fortes estimulantes do sistema nervoso central e do nervo simpático, aumentando a atividade psicomental. Quando aumentamos a dose para 5 a 6 gotas, ou seja, a diluição da essência em veículos de base chega acima de 3%, surge uma repentina inversão do estímulo nervoso. Nesse caso, é ativado o nervo parassimpático, relaxando o corpo e a mente. Em dosagem maior, torna-se francamente tóxica.



-Aumentam as defesas do organismo.

-Conforme pesquisas recentes, alguns óleos ricos em cetonas sesquiterpênicas, como germacrona *(Myrica gale)*, possuem certa atividade antitumoral.

Processos de intoxicação cetônica:

A toxicidade das cetonas varia em função dos teores contidos no óleo e sua forma de aplicação, da sensibilidade e idade da pessoa que utiliza o produto.

Via oral: óleos ricos em cetonas apresentam maior risco à saúde pela administração via oral e devem ser prescritos somente em caso de absoluta necessidade pelo médico assistente. Antes de aplicar tais óleos, o terapeuta deve adquiri-los de fonte idônea.

-Dose subtóxica: vertigens, mal-estar, desorientação mental, estupefação e falta de coordenação motora.

-Dosagem tóxica: ataques epilépticos ou tetaniformes devido à contração mioclônica, acompanhados de náuseas, dispnéia, distúrbios psicossensoriais e coma.

A intoxicação crônica pode surgir também pela ação cumulativa da dosagem diária, principalmente com sintomas de hemorragias gástricas, insuficiência hepatorenal (albinuria, cilindruria) e estases hepáticas e renais.

Perturbação elétrica dos neurônios devido ao trofismo biliar e medular específicos (fase inicial da excitação seguida de uma fase depressiva).

Os processos de intoxicação cetônica se manifestam pela passagem da barreira hemato-cefálica e desestruturação das bainhas de mielina, devido à ação lipolítica e perturbação elétrica dos neurônios.

Via transcutânea: Inócuo à diluição fisiológica e aplicações em curtos períodos de tempo.

Via aerossol (inalação): O método mais seguro de usar essências cetônicas em dosagem fisiológica é por inalação, já que todos os óleos essenciais são absorvidos facilmente pelo trato brônquio-pulmonar.

Contra-indicações:

Essências ricas em cânfora são absolutamente contra-indicadas para crianças pequenas, gestantes e epilépticos. São antídotos durante o tratamento de homeoterapia. Podem causar indisposição e mal-estar. Nesse caso, interrompe-se imediatamente o tratamento.

Classificação das principais cetonas por categoria química e grau de toxicidade:

Diversos óleos etéreos muito neurotóxicos ou abortivos foram excluídos do capítulo V, já que podem ser substituídos de forma mais segura por outras substâncias mais suaves.

Hidrocarbonetos monocetônicos saturados e insaturados em C3, C7, C8, C9, C11, C13	Abies alba ++ Ruta graveolens ++++
Hidrocarbonetos dicetônicos ou diônicos - β-dionas: italidionas alfa dionas: diacetil	Helichirysum italicum + Helichirysum stoechas
Monocetonas monoterpênicas alifáticas irregulares mono, bi e tri insaturadas - isotagetona, tagetona, e artemisia cetona	Tagetes glandulifera ++++ Lippia asperifólia ++++ Artemisia afra ++++ e. A. annua ++++ Santolina chamaecyparisus ++++
Monocetonas monoterpênicas bicíclicas saturadas ou não - fenchonatujona cânfora, pinocânfora	Lavanda stoechas ++++ Thuja occidentalis ++++ Salvia officinalis +++ Achillea millefolium ++ Quase todos os óleos etéreos diversos da esp. Artemisia +++ (+) Rosmarinus off. camph. Lavandula latifolia ++ Cinnamomum camphora +++ Hissopus off. ssp. ++++
Monocetonas monoterpênicas bicíclicas, saturadas ou não fenchona tujona estimulação das forças auto-imunes. Tem aroma quente, de tempero borneona pinocanfona	Lavandula stoechas++++ Thuja occidentalis++++ Salvia off.+++ Aquileia millefolium++ Lavandula latifolia camph. +++ Rosmarinus off. Campph. ++ Hyssopus off. ++++
Monocetonas monoterpênicas monocíclicas bicíclicas insaturadas verbenona pinocarvona	Rosmarinus off verbenol. + Eucalyptus globulus
Monocetonas monoterpênicas monocíclicas, saturadas ou não Mentona pulegona mentona piperitona	favorece o crescimento celular, citofilático, não queima a pele Mentha piperita ++ Mentha spicata + (++) Calaminta neptea+++ desinfetante, abortivo, aroma de tempero, de erva Mentha pulegium++++ Calaminta off.++ Carum carvi +(++) Carum carvi+ (++) Eucalyptus polibractea crypt.++ Eucalyptus dives piperitoniferum
Monocetonas sesquiterpênicas α e β-atlantona β-vetinona germacrona α e β-inona	Cedrus atlantica Cedrus deodora ++ (+++) Vetiver + Íris +

Outras cetonas, geralmente presentes em concentrações menores:
carvona: distúrbios hepáticos, *Mentha piperita;*
noocatona: => geralmente em traços. Aroma intenso, =>(grapefruit);
germacrona: propriedades antitumorais;
verberona: citofilático, calmante, imuno-estimulante, => alecrim;
pinocânfora: forte mucolítico, => camomila romana, hissopo +++;
cetonas de rosa, jasmona, ziziberona: => geralmente em traços, em óleos etéreos nobres, modificando o aroma. Presente nos óleos de bergamota, gengibre, jasmim, lavanda, neroli, rosa damascena, etc.
dionas: ajudam na reabsorção de hematomas, distorções musculares ==> *Helicrysium italicum;*

ARTEMÍSIA CETONA	CARVONA	ALFA-TUJONA
(-)-MENTONA	α-VETIVONA	GERAMACRONA

CUMARINAS

Identificaram-se em torno de mil substâncias diversas de cumarinas ou seus derivados. Cumarinas são lactonas altamente insaturadas, parcialmente não voláteis quando constituídas por moléculas maiores que 20 átomos de carbono. Em óleos essenciais, extraídas pela destilação, encontram-se unicamente cumarinas voláteis, geralmente em dosagem baixa; obtidas apenas nos últimos 10% do tempo da destilação, enquanto os óleos cítricos, prensados a frio e essências extraídas com diluentes químicos, contêm cumarinas voláteis e não voláteis em sua composição.

Propriedades:

- São fortes sedativos e relaxantes do sistema nervoso central, enriquecendo muitas essências nobres.
- A combinação cinérgica de ésteres e éteres cumarínicos possui ação anticonvulsiva e antiespasmódica; dilatam as vias bronquiais (crise asmática) e os vasos coronários, além de relaxarem a musculatura da uretra (óleo etéreo de Ammi visnaga).
- Ação anticoagulante.
- Fraca ação antipirética e não compatível aos antipiréticos sintéticos.
- Diversas furocumarinas possuem ação viricida e fungicida.

- Ombeliferonas e cumarinas simples inibem a ação de Escherichia coli, Staphylococcus aureus e Mycabacterium tuberculosis.
- Ação hipotensiva e antiespasmódica da musculatura lisa da parede vascular.

Toxicidade:

Furocumarinas e pirocumarinas possuem forte ação fotossensibilizante quando a pele é exposta aos raios solares ou raios de ultravioleta, provocando manchas brancas extensas devido à pigmentação das células da epiderme. Ambos os grupos podem originar uma peroxidação dos lipídios, com lesões da membrana celular. Alguns fornecedores oferecem para a perfumaria o óleo de bergamota sem furocumarinas. Nas pirocumarinas observou-se certa hepatotoxidade.

Não ingerir óleos ricos em cumarinas, principalmente o óleo de tonka.

Principais cumarinas:
Cumarinas simples: ==> canela (folhas), *Cinnamomum cássia;*
ombeliferona: ==> anis;
esculina ou escutenol: ==> melissa;
metoxi-cumarinas: herniarina: ==> lavanda, estragão;
limetina (óleo etéreo de): ==> diversas frutas cítricas.

Cumarinas complexas:
meranzina; auraptena: ==> diversas frutas cítricas;
umbeliprenina: ==> *Angélica archangélica.*

Ésteres pirocumarínicos
Visnadina: ==> *Ammi visnaga;*
éteres furocumarínicos: ==> diversas frutas cítricas;
bergaptol: ==> diversas frutas cítricas;
psoralena: ==> diversas frutas cítricas;
bergaptena.

CUMARINA	XANTILETINA	BERGAPTENA
VISNADINA	LIMETINA	PSORALENA

CAPÍTULO IV

DISSOLVENTES E ÓLEOS GRAXOS

Óleos essenciais são produtos altamente concentrados e, salvo algumas exceções, não devem ser aplicados de forma pura no organismo. Assim, torna-se necessário o emprego de substâncias que diminuam a sua concentração. Enquanto eles se dissolvem completamente, tanto em solventes químicos e álcool etílico quanto em óleos graxos e sabonetes, com água eles formam uma mistura heterogênea de duas fases e precisam de emulsificadores.

DISSOLVENTES

Água

Somente uma pequena quantidade dos óleos etéreos se dissolve na água, formando uma mistura heterogênea de duas fases. A diluição desses óleos, usados em forma de spray ou aerossóis para aromatização de ambientes, é viável desde que a mistura hidratada seja agitada previamente.

Hidrolatos

São subprodutos da destilação de óleos etéreos constituídos de água destilada, substâncias químicas não voláteis, com substâncias hidrofílicas, principalmente ácidas, benéficas ao tratamento da pele. A baixa porcentagem de óleos etéreos, em torno de 0,1 a 0,5%, dá a esses produtos um aroma agradável. Na Idade Medieval, eram ingeridos em pequena dosagem para fins medicinais e, ainda hoje, são empregados por via oral pelos aromaterapeutas da França. Henri Leclerc (1870-1955), médico conhecido que introduziu a denominação de fitoterapia, recomendou os hidrolatos principalmente devido aos seus efeitos inócuos para a pele e as mucosas. Dosagem recomendada: 2 a 3 colheres de chá, duas vezes por dia. Hidrolatos não atuam tanto em campos emocionais como constatado nos óleos etéreos, mas mais em níveis físicos. Segundo Rouvière, hidrolatos atuariam mais abaixo da linha diafragmática no sistema gastrintestinal, enquanto os óleos etéreos seriam mais indicados acima dessa linha. O hidrolato de rosa é muito indicado externamente na conjuntivite, como água tônica para o rosto e alivia dores de queimaduras solares. Hidrolatos diversos, como flores de laranjeira ou rosa, servem também como água tônica para o rosto.

Freqüentemente, são usadas na confecção de produtos cosméticos, como cremes, loções para limpeza e rejuvenescimento da pele do rosto.

Em quantidade baixa, os hidrolatos podem ser aplicados, com muito cuidado, em perfumes de base alcoólica até 85%. Concentrações menores deixam o perfume com uma cor leitosa quando não for adicionado um emulsificador.

Ar

Os óleos etéreos se caracterizam pela alta capacidade de volatilização no ar, já a temperaturas normais. A volatilização é intimamente relacionada ao peso específico individual que determina a nota aromática de cada essência.

Álcool etílico

Forma com água e óleos etéreos uma mistura homogênea, misturando-se bem entre si. Os sesquiterpenos, principalmente o azuleno, dissolvem-se bem apenas em álcool puro. Abaixo de 80%, o álcool hidratado perde, de forma crescente, a propriedade de dissolver os terpenos dos óleos etéreos que se precipitam para o fundo. A adição de água ou hidrolatos provoca sempre uma perda da transparência do álcool que adquire uma cor nívea e leitosa. Tais produtos não perdem suas características aromáticas ou terapêuticas se forem previamente agitados.

Terras medicinais, argila

Não são carregadores de base, entretanto, muito úteis no preparo de banhos medicinais, compressas e máscaras. Maiores detalhes, ver Capítulo VI.

EMULSIFICADORES

Para formar uma liga de consistência homogênea entre óleos graxos e água ou hidrolatos, necessita-se de produtos que transformem ambas as partes em pequenos glóbulos suspensos. São chamados de emulsificadores. Geralmente, são substâncias de origem química, utilizadas para estabilizar uma emulsão, permitindo uma diminuição da tensão interfacial entre ambos. Distinguimos diversos emulsificadores naturais, preferidos na cosmética.

Cremes

Para a confecção de cremes ou loções sugerimos pedir nas farmácias de manipulação o fornecimento de cremes de base. A receita mais conhecida é o creme ou loção "Lanette", ou de "Meg", xampus e sabões líquidos neutros, sem oxidantes ou conservantes químicos. O esteticista seleciona ainda os óleos necessários para o tratamento da pele e adiciona-os ao creme, mexendo alguns momentos.

Sal

Distinguimos diversas qualidades de sais minerais. O sal refinado passa por vários processos de refinação e processos químicos, eliminando outras substâncias minerais, deixando-o isento de energia vital. Assim que possível, substituí-lo pelas substâncias abaixo descritas.

Halita

É obtido pela mineração abaixo da terra graças aos depósitos de oceanos antigos ressecados. Sal comum (cloreto de sódio) natural, que ocorre em forma de massas sólidas, como rocha. Halita é isento de toxinas, de resíduos de metais pesados e de produtos químicos, possuindo, portanto, uma vasta gama de outros sais minerais importantes para o organismo. Raramente é comercializado de forma natural. Possui cor cinzenta.

Sal marinho

A maior parte do sal de cozinha é colhida pela evaporação da água marinha. Ao contrário da halita, pode apresentar impurezas ou produtos tóxicos devido à contaminação ambiental.

No sentido restrito, o sal bruto não deve ser considerado um emulsificador de óleos essenciais; entretanto, na superfície dos cristais salinos, fixam-se bem substâncias aromáticas. Usado em banhos de imersão, o sal medicinal contém muitos minerais que possuem ação desintoxicante e sedante, eliminando toxinas e fortalecendo o sistema imunológico. Um banho de imersão para o corpo inteiro de sal natural, enriquecido com o aroma de flores nobres, proporciona momentos muito agradáveis. Adiciona-se a 500 gramas de sal natural entre sete a dez gotas da essência ou mistura, agita-se o frasco, fecha-se bem o vidro, deixando o conteúdo alguns dias em repouso.

Mel de abelhas

É um dos mais recomendados emulsificadores na hidroterapia, nos banhos de imersão e em compressas. É muito benéfico para a pele, tonificando e nutrindo-a; possui leve ação antisséptica e antiinflamatória. Adicionado em baixa quantidade em xampus, torna o cabelo mais brilhoso e leve. Ao aquecer o mel cristalizado de forma cuidadosa em banho Maria até 38° C, ele torna-se líquido. Temperaturas superiores destroem as vitaminas e enzimas. Para um banho de imersão, acrescente o volume entre 7 e 10 gotas de óleos etéreos puros. Deve-se dissolver essa solução na água antes de entrar no banho.

Cera de abelha

Encontram-se no comércio especializado, a cera esbranquiçada, menos usada na cosmética, pois pode provocar alergias, e a cera natural de cor amarela. Em combinação com bórax, é capaz de formar uma liga homogênea e estável entre óleos vegetais e água. É uma substância importante para preparo de cremes cosméticos. Para um volume de 100 gramas de creme sólido, necessita-se em torno de 4 a 10 gramas de cera.

Bórax ou borato de sódio

É uma substância mineral natural, geralmente empregada em combinação com cera de abelha, facilitando a liga entre a água e óleos graxos, em cremes e loções.

Resinas

Determinadas resinas (tragacanto, goma arábica, sangue de dragão) são capazes de ligar uma quantidade relativamente alta de água com óleos vegetais.

Glicerina

É um xarope adocicado e incolor, obtido quimicamente ou através de extratos vegetais. Glicerina natural é usada desde a Antigüidade para confecção de sabão.

Lanolina

É uma substância viscosa e isenta de ceras, obtida da gordura da lã das ovelhas. Em combinação com manteiga de cacau, cera de abelhas e óleos vegetais, torna-se um excelente emulsificador de cremes e loções para o tratamento de pele seca. Em raros casos, observou-se, em tipos de pele sensível, uma alergia de contato.

Anídrico de lanolina

De cor amarelada e transparente, caracteriza-se pela alta capacidade de ligar água com óleos vegetais.

Sabão líquido, xampus

Produtos cosméticos à base de sabão convencional são desaconselháveis para pele seca ou pele envelhecida, pois eliminam a camada oleosa natural da cútis já deficiente, tornando-a ainda mais desidratada. É um excelente emulsificador que proporciona um delicioso banho de espuma. O sabão líquido ou xampu neutro pode ser adquirido em farmácias de manipulação. Para um banho de imersão do corpo inteiro, é necessário o volume de 20 ml de sabão, adicionando, no máximo, 10 gotas de essências. Quando se acrescenta, ao volume acima, uma a duas colheres de sopa de um óleo vegetal, a camada da pele se torna mais oleosa, sendo indicado para urticária e pele seca. De forma moderada, esse sabonete pode ser usado para a limpeza de todo corpo. Em xampus, utilize uma concentração de, no máximo, 1,5% para evitar irritação do couro cabeludo.

ÓLEOS GRAXOS

Os lipídios, também chamados de óleos graxos, fazem parte de nossas exigências nutricionais básicas sendo uma fonte energética de maior importância para o organismo. Lipídios do reino vegetal desenvolvem-se, de modo geral, nas sementes e, com menos freqüência, nas frutas. Distinguimos entre ácidos graxos saturados e insaturados. No reino animal, são predominantes geralmente os ácidos graxos saturados que originam radicais livres produzindo colesterol. Alguns peixes marinhos de água fria fornecem ao homem também óleos com altos teores de ácidos graxos insaturados, ricos em ácido linolênico, mais conhecidos como ômega 3. O ser humano sintetiza determinados ácidos graxos saturados e insaturados, tais como o ácido esteárico (C18:0) e o oléico (C18:1), mas é incapaz de formar ácidos graxos poliinsaturados, como o ácido linolênico (C18:2), que devem ser administrados pela alimentação.

Além dos óleos vegetais devemos citar ainda os óleos minerais que são subprodutos da indústria petrolífera.

Óleos vegetais refinados

Embora os óleos vegetais saturados não façam parte do emprego na aromaterapia, devemos conhecer bem a sua origem. As principais fontes de ácidos graxos saturados encontram-se em proteínas de origem animal, em carnes vermelhas, leite e derivados lácteos. A parede celular e a mielina das células nervosas também são formadas por uma fina camada de lipídios saturados.

A ingestão de óleos vegetais com altos teores de ácidos graxos saturados aumenta a propensão na agregação de plaquetas nas paredes internas das artérias, provocando uma diminuição do diâmetro dos vasos sangüíneos com conseqüente elevação da pressão arterial e de tromboflebites e doenças cardíacas. Tais produtos são inadequados à função metabólica, pois não possuem a mesma dos óleos prensados a frio.

Em nível industrial, extraem-se óleos vegetais por intermédio de temperaturas altas, adicionando diversas substâncias químicas, como hexano ou ácido sulfúrico que, em fases posteriores, são retirados. Também várias vitaminas naturais, principalmente vitamina E (α-, β-, γ- e δ-tocoferóis), sofrem danos ou são destruídas sendo substituídas por vitaminas sintéticas em fase de produção posterior. Esse processo resulta em óleos vegetais geralmente na perda de ácidos insaturados na forma cis tornando-os mais estáveis, porém sem a bioatividade benéfica esperada. Nesse caso,

as moléculas de gordura são rígidas e todas as ligações entre seus átomos de carbono já estão completas (saturadas).

A margarina hidrogenada, por exemplo, é um tipo de gordura solidificada por intermédio de hidrogenização dos ácidos graxos do tipo trans. Como veremos mais adiante, faltam a esses óleos determinados componentes de ácidos graxos indispensáveis (essenciais), tornando-se substâncias bioativas de maior importância. Um excesso de ácidos graxos saturados no organismo, obtido através de longos períodos de alimentação de carne vermelha e de frituras, compromete uma vida saudável, eleva a pressão arterial, arteriosclerose ou outros distúrbios cardiovasculares. Assim, na aromaterapia evita-se o uso de óleos refinados ou gordura animal.

Óleos prensados a frio

Há milênios, óleos vegetais obtidos pelo esmagamento e prensagem das sementes, nozes ou determinadas frutas a temperaturas ambientais, são usados em todas as civilizações na alimentação e no preparo de bálsamos aromáticos. Esses produtos, denominados de óleos virgens, deveriam fazer parte da nossa alimentação diária. Não sofrendo nenhum processo de aquecimento ou refinação, alguns óleos culinários desenvolvem um aroma e gosto muito particular. Infelizmente, esse tipo de extração é economicamente inviável em nível industrial, devido ao menor rendimento e tempo prolongado de produção, contendo além de ácidos graxos saturados em teores variáveis, diversos ácidos graxos mono ou poliinsaturados com isómeros em cis-cis ativos. Na preparação de alimentos, deve-se evitar um aquecimento excessivo desses óleos para não perder suas propriedades curativas, pois surge uma oxigenação dos hidrocarbonatos e os óleos tornam-se saturados. Alguns são capazes de harmonizar o equilíbrio hormonal e são excelentes antioxidantes.

Estudos demonstraram que os isômeros cis dos ácidos graxos insaturados diminuem os níveis de colesterol (LDL) que é prejudicial ao organismo e favorecem no mesmo a formação do colesterol (HDL) que combate as placas lipídicas nas artérias. Lipídios mono e poliinsaturadas contêm uma, duas ou mais ligações duplas entre os átomos de carbono das moléculas e é aí, que ocorre a maior parte de toda a atividade biológica do organismo.

Com uma alimentação equilibrada e natural, as lactantes fornecem ao bebê também ácidos graxos essenciais em quantidades baixas. Como o cérebro é um dos órgãos que se desenvolve com maior rapidez durante o início da vida, é bem provável que os níveis de ácidos graxos essenciais, nos estágios iniciais de vida, ajudem a determinar a saúde de um indivíduo em longo prazo. Da mesma forma, a administração via oral dessas substâncias retarda os processos degenerativos das células cerebrais na idade avançada. Comprovou-se que os ácidos insaturados aumentam as forças imunológicas do organismo.

Os óleos vegetais essenciais são indispensáveis na constituição das membranas celulares. Eles são responsáveis na formação de energia celular, estimulando os mitocôndrios; contribuem na síntese de prostaglandinas, aumentam a formação de oxigenação, funcionamento do cérebro, transporte de colesterol e produção de hemoglobina. A ausência desses ácidos graxos essenciais na alimentação pode acarretar ao longo do tempo, disfunções e degenerações de toda ordem. Recomenda-se o consumo via oral em torno de 5-10 gramas / dia, equivalente a 1-2 colheres de sopa.

Em uso tópico, são usados como óleos de base para diluição de óleos essenciais. Eles penetram rapidamente na pele hidratando a envelhecida; paralelamente, são capazes de atuar nos diversos distúrbios dermatológicos, tecido nervoso e cérebro de origem variada.

Distinguimos diversos óleos graxos insaturados, conforme a composição química.

Óleos graxos monoinsaturados

- ácido palmitoléico (ômega 7),
- ácido oléico (ômega 9).

São encontrados no azeite de oliva, prensado a frio, algumas nozes e carnes brancas. Favorecem o equilíbrio dos níveis de colesterol. Nesse caso, as moléculas de gordura não são tão rígidas havendo apenas uma dupla ligação entre seus átomos. Administrados através da nossa alimentação, são vitais para o bom funcionamento do organismo; estão sendo envolvidos nas funções dos sistemas nervoso, imunológico e cardiovascular, também sendo importantes no funcionamento das glândulas endócrinas e exócrinas.

Óleos graxos poliinsaturados - ácido linolênico ômega 3, ácido linoléico ômega 6

São encontrados em alguns vegetais, cereais integrais, em algumas sementes de oleaginosas e em determinados tipos de peixes marinhos. Essas gorduras não são produzidas pelo nosso organismo, sendo, portanto, imprescindível sua ingestão diária através dos óleos não refinados e alimentos naturais integrais. Nesse caso, as moléculas de gordura possuem duas, três ou mais ligações duplas entre seus átomos e é nessas duplas e triplas ligações que ocorre a maior parte da atividade biológica em nosso organismo. Segundo a pesquisadora norueguesa Hilde Heimli[2] da Universidade de Oslo, ácidos graxos poliinsaturados formam, em um estudo *in vitro*, determinadas enzimas que provocam a destruição de mitocôndrios de diversas células cancerígenas. Os novos conhecimentos poderiam ajudar a desenvolver, no futuro, novos métodos de tratamento ou de prevenção de determinadas doenças cancerígenas.

EMPREGO DOS ÓLEOS VEGETAIS NA AROMATERAPIA

A aromaterapia dá preferência aos óleos vegetais prensados a frio, ricos em ácidos graxos insaturados e isentos de conservantes ou emulsificadores, que anulariam a ação das substâncias ativas contidas no óleo vegetal ou em essências etéreas.

Óleos graxos são insolúveis em água e em álcool e deixam, no papel filtro, uma mancha permanente. Todos os óleos graxos formam uma mistura homogênea com os óleos etéreos, tornando-se um dos fundamentais veículos de base e de diluição para óleos etéreos. Aplicados externamente, na pele, possuem propriedades lipofílicas, favorecendo a absorção dos componentes químicos dos óleos etéreos que ultrapassam com facilidade a barreira cutânea.

Alguns óleos extraídos de sementes possuem, às vezes, um odor característico que deve ser considerado na confecção de perfumes. Assim, aumentam a proteção da pele contra perda excessiva de líquidos, respiração cutânea, assimilação da luz solar e regularização térmica. Vários óleos vegetais as misturam bem entre si, o que os torna ideais para enriquecer qualidades menos ricas em componentes bioativos.

Óleos minerais penetram facilmente na pele, todavia o organismo encontra dificuldades em eliminá-los. Como não participam do ciclo metabólico do organismo, não são eliminados pelo mesmo e isentos de qualquer energia vital. Seu uso é desaconselhado na aromaterapia e jamais deve ser via oral. Freqüentemente, encontramo-los em produtos cosméticos. Outra desvantagem do emprego dos óleos minerais consiste em obstruir as glândulas de excreção da pele, favorecendo disfunções da formação da camada ácida da pele. Além do mais, como substâncias inorgânicas, são consideradas impróprias para servir como óleos de base em essên-

[2] www.kreft.no.

cias etéreas naturais. Infelizmente, o comércio emprega-os amplamente no preparo de diversos produtos infantis, já que seu preço é mais vantajoso.

Na listagem abaixo, encontra-se uma diversidade de óleos vegetais que podem ser misturados entre si. Aconselhamos pedir, ao seu fornecedor de óleos vegetais, um laudo de análise gaso-cromatográfica de toxicidade residual, verificando a ausência de solventes químicos ou resíduos agrotóxicos.

Óleo de abacate

O óleo de abacate tem coloração verde-clara e contém altos teores de vitaminas A, B, D, E, H e K, proteínas, lecitina, aminoácidos e ácidos graxos insaturados. Ele penetra bem na pele, nutrindo-a e protegendo-a. Assim, se torna ideal para a pele seca, envelhecida ou rachada. Devido às suas propriedades de regeneração celular, pode ser usado para peles impuras, feridas e para amolecer a pele endurecida. Acrescenta-se freqüentemente uma concentração de 10% de outro óleo vegetal. Para mãos ressecadas, utilize-o junto com óleo de calêndula. Devido a sua baixa durabilidade (de dois a quatro meses) é freqüentemente oferecido com conservantes.

Óleo de amêndoas

É um óleo clássico para massagem. O legítimo óleo de amêndoas não possui cheiro próprio; um aroma adocicado sempre é um indício da presença de substâncias sintéticas. Ao ser ingerido, apresenta um delicioso gosto e aroma de nozes. Contém 15% de ácidos graxos essenciais. É um dos óleos de primeira escolha, indicado para todos os tipos de pele e empregado desde o bebê recém-nascido (eventualmente em combinação com o óleo de calêndula) até peles envelhecidas, secas ou rachadas. Penetra bem e é balsâmico. Em massagens e no preparo de loções ou cremes, pode ser usado de forma pura. A validade é de dez meses.

Óleo de amendoim

Este óleo claro possui proteínas, vitaminas e 15% de ácido linoléico. É indicado para todos os tipos de pele e aplicado na massagem corporal. Possui propriedades hipertérmicas e desintoxicantes e pode ser aplicado na região vertebral, sacra e abdominal. No combate às extremidades frias, adiciona-se de 10 a 20% de óleo de *hipérico*. Um curador mediúnico recomendou a massagem da coluna vertebral com óleo de amendoim puro, semanalmente, para a prevenção de artrite e reumatismo. Em produtos cosméticos, é menos encontrado devido ao seu aroma típico. Em temperaturas entre -3 e 0° C, o óleo solidifica-se numa massa esfarelada. Praticamente não se torna rançoso; seu prazo de validade situa-se em torno de dois anos.

Óleo de avelã

Este óleo amarelo se caracteriza pelo aroma fino de nozes e combina bem com aromas florais. Contém as vitaminas A e E. Penetra muito bem na pele. Devido a sua leve ação adstringente, pode ser usado, semelhante ao óleo de sementes de uva, nos cuidados cosméticos de pele envelhecida e seca, no retardo da cicatrização, na prevenção das estrias pós-parto e na celulite, servindo como óleo de base para essências aromáticas. A sua validade é de oito meses.

Óleo de borragem (Borrago off.)

O óleo amarelo claro de borragem, de preço elevado, é resultado do prensado das diminutas sementes pretas da planta. Possui uma alta porcentagem (de 20% a 27%) de ácido linoléico que o organismo transforma em prostaglaninas, produtos necessários para o metabolismo celular.

Destinado ao uso interno, é comercializado, nos países europeus, em cápsulas gelatinosas de 0,5 a 1 mg. Baixa a pressão sangüínea, melhora a coagulação do sangue, favorece a secreção dos sucos gástricos; atua no metabolismo das glândulas tiróides e para-renais, distúrbios pré-menstruais e beneficia o sistema nervoso central, acalmando crianças muito irritadas. Externamente, mistura-se o óleo de borragem com outros óleos de base a uma dissolução de 10%. Atua no tratamento de eczemas, alergias da pele e artrite. Recomenda-se dar preferência a um produto sem conservantes. A durabilidade fica em torno de quatro meses.

Óleo de cardo

Este óleo amarelo-claro destaca-se pela alta porcentagem de ácido linoléico (75%), pois nenhum outro óleo natural atinge essa quantidade. É indicado para todos os tipos de pele. Na massagem corporal, pode ser usado como componente único ou em combinações com outros óleos gordurosos e etéreos, dando à massagem um toque terapêutico especial.

Óleo de coco

O óleo de coco é extraído da parte carnuda da polpa das sementes através da pressão a calor, apresentando um cheiro característico. Ele é freqüentemente usado na alimentação devido aos seus componentes de alto valor nutritivo.

Pouco conhecidas são suas propriedades hidrofílicas, dissolvendo outros óleos graxos e essências etéreas em água. Assim, atua como emulsificador em banhos e cremes. Na Ásia, é apreciado em massagens estéticas e nos cuidados com a pele seca e envelhecida. À temperatura ambiental, ele se caracteriza pela consistência dura, parecida com a de cera. Para facilitar a mistura com outros óleos vegetais ou óleos etéreos, aquece-se o óleo de coco em banho-maria até tornar-se completamente líquido. Mantém a pele flexível e elástica principalmente se for misturado com óleo de jojoba. Emprega-se como proteção das mãos ou pés ressecados ou rachados, formando uma camada gordurosa externa que protege a pele. O óleo de coco pode ser usado, eventualmente, em conjunto com outras essências etéreas florais, no banho de óleo para o cabelo. Possui durabilidade mínima de um ano.

Óleo de gérmen de trigo

Contém uma alta porcentagem de vitaminas A, D e E, lecitina, caroteno, enzimas e diversos ácidos graxos saturados em torno de 25% e ácido linoléico (até 53%). O óleo não deixa uma camada oleosa na pele, pois é rapidamente absorvido. Assim, é raramente usado puro em óleos de massagem, mas sempre associado a uma diluição em torno de 20%, beneficiando outros óleos graxos, como semente de uva, possibilitando um aumento da durabilidade de outros óleos (vitamina E). Seu aroma próprio e acentuado torna-o impróprio para o preparo de perfumes. Os componentes nutrem e regeneram a pele, favorecem as funções de todas as fibras musculares, lisas e estriadas, bem como as glândulas exócrinas. Assim, é indicado no emprego de diversos distúrbios da pele como psoríase, eczemas e pele seca.

Óleo de girassol

Somente o óleo de girassol, extraído por pressão a frio, possui uma alta porcentagem de lecitina e ácidos linoléicos insaturados ômega-6 (60 a 65%) e ácidos oléicos simples (20 a 23%). Devido aos altos teores de vitamina E (< 40mg / 100 ml de óleo), a durabilidade mínima é de dez meses. É um óleo de baixo custo e serve para massagem corporal. Pode ser ainda mais enriquecido pela mistura de outros óleos. É ideal para os cuidados de todos os tipos de pele. Atua favoravelmente sobre as funções

reprodutoras e destaca-se pela ação antioxidante. Indicado sobretudo em casos de hipercolesterolemia e problemas relacionados ao sistema nervoso central, principalmente esclerose múltipla, por conter o ácido graxo nervônico. Topicamente, tem propriedades emolientes e epitelizantes.

Óleo de groselha

A groselha preta foi, nos últimos anos, alvo de intensas pesquisas devido aos seus componentes medicinais. Especialmente na medicina naturalista, utilizam-se folhas e brotos da planta associados a outras ervas medicinais e essências aromáticas para aplicações específicas.

O óleo de groselha possui 17% de ácido linoléico e substâncias bactericidas que aceleram o processo curativo no corpo humano, além de propriedades analgésicas e ainda aumenta as forças vitais. Recomendam-se diversos subprodutos extraídos da fruta de groselha para beneficiar as funções cerebrais de pessoas estressadas ou envelhecidas, acompanhados de dietas adequadas.

Para uma intensa aplicação de vitaminas naturais, misture esse óleo em partes iguais com óleo de jojoba e adicione 10% óleo de borragem ou óleo de *Oenthera biennis*. Essa combinação é uma base valiosa para massagem do rosto. O óleo desenvolve na pele efeitos regeneradores nos processos inflamatórios e renova as células cutâneas. É recomendado para peles inflamadas, cansadas e estressadas.

Óleo de jojoba

Aconselhamos adquirir este óleo somente de extração por pressão a frio e sem conservantes. O óleo se solidifica a uma temperatura abaixo de 11° C.

A planta cresce nos desertos secos do México e suas raízes possuem grande comprimento para atingir fontes de água. Para os índios nativos, é um remédio tradicional para olhos inflamados, dor de garganta, doenças cutâneas e para o cuidado com o cabelo.

O óleo de jojoba, extraído da vagem, diferencia-se quimicamente dos outros óleos vegetais. Enquanto a maioria das plantas forma nas suas sementes ligações com ácidos graxos e glicerol, esta, forma seu óleo a partir de ligações de álcoois e ácidos graxos. Recomendamos seu uso somente externo. O produto se assemelha a uma cera líquida; como não oxida, não adquire um aroma rançoso. Entretanto, após trinta meses seu número de peridóxidos diminui rapidamente e torna-se impróprio para fins terapêuticos.

A jojoba é considerada como um emulsificador natural para produzir cremes. Tem propriedades antiinflamatórias, atuando na pele sensível. Associada a óleos etéreos demonstrou bons resultados na psoríase e eczemas. Recomenda-se esse óleo para a produção de perfumes naturais como alternativa de álcool que resseca a pele sensível. Empregado como óleo de base em perfumes, entretanto, acentua as notas de base. É um filtro solar de fator quatro e pode ser usado como protetor solar, mantendo o bronzeamento por mais tempo.

O óleo de jojoba se destaca no tratamento estético por sua boa penetração, sem obstruir os poros, tornando-se adequado para todos os tipos de pele. Banhos de imersão do corpo inteiro, cremes e loções hidratantes, não muito gordurosos, com essências adequadas, descritas no índice terapêutico, mantém a elasticidade e a camada protetora da pele. Devido às suas propriedades singulares, esse óleo é cada vez mais procurado, conquistando seu lugar na cosmética e aromaterapia.

Óleo de gergelim

Sua extração é feita pela pressão a frio das sementes. Desde a Antigüidade, o óleo de gergelim era conhecido pelas suas qualidades nutritivas e era usado para ligar aromas nobres e de flores. Na medicina ayurvédica, sempre foi empregado para massagens corporais por suas propriedades hipertérmicas e desintoxicantes. É muito indicado para óleos balsâmicos e aromáticos. Ao lado do óleo de jojoba, torna-se ideal como óleo de base para essências aromáticas florais nobres e em perfumes.

Contém um alto grau de ácido linoléico (em torno de 48%) e diversos antioxidantes, como sesanolina. Além disso, possui uma alta porcentagem de lecitina. O óleo de gergelim absorve raios ultravioleta e, assim como o óleo de jojoba, possui um fraco filtro solar natural de fator quatro.

Sem agredir a pele, tem um alto poder de cicatrização, atenua sintomas de psoríase e eczemas; é indicado para reumatismo, artrite, circulação sangüínea e cãibras musculares. Mistura-se bem com óleo de soja ou de jojoba. A validade é de cerca de dezoito meses e precisa ser mantido sob refrigeração.

Óleo de macadâmia

O óleo de macadâmia é extraído a frio, oriundo de uma noz que cresce na Austrália. Ele possui coloração amarelo-claro, quase transparente, com sabor e aroma próprios, suaves e agradáveis. É o único óleo vegetal que contém maior teor de ácido palmitoléico (O.P.A.), em torno de 20%, um ácido graxo monoinsaturado. Essa substância é responsável pelo metabolismo dos lipídios. Ácido palmitoléico é sintetizado na pele pelas glândulas sebáceas; contudo, na idade avançada, diminua a produção deste produto. O teor de ácido linoléico situa-se acima de 60%, enquanto o ácido oléico atinge cerca de 20%. Equilibra os níveis do colesterol HDL e LDL, reduz a taxa de açúcar no sangue e favorece a quebra de gordura dos tecidos que envolvem o fígado e o coração. Adicionado às saladas, 5-10 gramas / dia, ajuda a controlar a pressão arterial alta. Além do mais, é uma boa fonte de vitamina E, e atua no controle em pacientes com hipertensão arterial moderada.

Óleo de linhaça

Não confundir o óleo de linhaça extraído a frio e os óleos destinados à pintura, já que estes apresentam alta toxicidade. O óleo de linhaça tem coloração alaranjada e sabor levemente amargo. Como notável antioxidante e imuno-estimulante, previne doenças degenerativas, cardiovasculares e apresenta excelentes resultados no tratamento da tensão pré-menstrual e menopausa e na redução dos riscos de câncer de mama, próstata e pulmão. O óleo de linhaça contém lignana, uma substância estrogen-like, amenizando distúrbios hormonais durante o período da pré-menopausa e menopausa. E ainda há evidências de que reforça as defesas do corpo. Outros óleos vegetais menos ricos em ácidos graxos insaturados podem ser beneficiados, ao adicionar o volume de 10-20% desse óleo. É empregado no tratamento de eczema, acne e dermatite atópica. Tem excelente poder cicatrizante.

O óleo de linhaça é constituído pelo ácido a-linolênico < 50% e ácido oléico 16-17%, ácido linoléico 15%. Devido ao alto teor de ácidos graxos poli-insaturados, o óleo de linhaça deve ser armazenado, depois de aberto, sob refrigeração.

Óleo de Nigella sativa

Desde a Antigüidade, essas pequenas sementes pretas e muito nutritivas são usadas para temperar a comida. Sua origem é dos países árabes e asiáticos. É uma antiga planta de tempero recentemente redescoberta pela medicina naturalista que emprega cada vez mais o óleo graxo, devido às suas propriedades terapêuticas excep-

cionais de fortalecer o sistema imunológico. Externamente, o óleo vegetal é aplicado em alergias de pele e micoses, bem como na alimentação suplementar, nos distúrbios das vias respiratórias e hormonais.

Encontra-se ainda no mercado, um óleo essencial dessa planta, bem aceito pelo organismo e com propriedades semelhantes às do óleo vegetal.

Óleo de Oenthera biennis

O óleo de *Oenthera biennis* tem uma porcentagem de 7 a 10% de ácido linoléico. Utiliza-se internamente no tratamento de eczemas, alergias, reumatismo, artrite, neurodermatite, síndrome pré-menstrual e para crianças hiperativas. O comércio oferece, às vezes, o produto em cápsulas gelatinosas de 150 mg a 500 mg.

Penetra bem na pele e atua na autolimpeza, regeneração e nutrição cutânea. Bons resultados obtêm-se nas massagens torácicas a uma diluição de 10 % em óleo de jojoba quando há perturbação respiratória; massagens no baixo ventre em caso de alterações do nível hormonal, na menopausa e cirurgias do útero ou ovários. É indicado para massagens relaxantes. Sem conservantes, seu prazo de validade limita-se de quatro a seis meses.

Óleo de oliva

O óleo prensado a frio é usado na região mediterrânea para curar feridas. Tem ação desintoxicante e desinfetante. Devido a sua ação hiperêmica, é indicado na massoterapia para combater dores musculares, reumatismo e distúrbios dos órgãos do baixo ventre; estimula a atividade muscular e articular. Contém 12% de ácido linoléico. Possui um leve aroma característico. No caso de a pessoa não se adaptar ao cheiro próprio desse produto, aconselha-se utilizar uma diluição de 50% com um óleo de aroma neutro, como os de jojoba, amêndoas ou sementes de uva.

Óleo de rosa mosqueta

Este óleo de cor amarelo-vermelho é extraído das sementes de uma rosa silvestre do Chile (rosa mosqueta ou rosa rubiginosa).

Sua atuação na regeneração celular, promovendo a elasticidade, é mais conhecida, possui ação antiinflamatória, é nutritivo e ajuda na hidratação cutânea. É ideal para aplicar na pele seca em forma de massagens para recuperação de danos cutâneos em conseqüência de queimaduras em geral. Também demonstra seu valor na psoríase e dermatite nevrálgica.

Aplicado puro é muito elogiado no tratamento de cicatrizes. Emprega-se também o óleo de rosa mosqueta a uma diluição de 10% combinada com outros, como mazerato de aloé vera, calêndula, *hipérico* ou avelã para cuidados com o bebê e distúrbios da pele, como inflamações ou feridas crônicas. A sua validade, sem conservantes, limita-se de seis a oito meses.

Óleo de sementes de uva

Este óleo é de consistência menos gordurosa, sendo útil nas massagens gerais, de superfícies maiores. Como possui leves propriedades adstringentes, é ideal para o tratamento de celulite e na recuperação cutânea, diminuindo estrias durante e após a gravidez. Algumas fontes afirmam que esse óleo teria forças para proteger o terapeuta contra energias negativas captadas do paciente. Combina bem com aromas refrescantes e leves. É um óleo carregador ideal para massagens refrescantes na região da nuca, das extremidades e torácicas. Geralmente, não apresenta um aroma próprio acentuado. Sua validade é de dois anos.

Óleo de soja

O óleo, prensado a frio, possui uma alta porcentagem de lecitina (1,5 a 3,6%), muita vitamina E, e ácidos graxos insaturados. Sua cor é amarelo-claro, endurece a temperatura de -8° C e possui um fino aroma de nozes. Mistura-se bem com óleo de gergelim, de amêndoa, de aloé vera ou de abacate. Observou-se em casos raros reações alérgicas na pele. Sua validade é de oito meses.

ÓLEOS MACERATOS

Maceratos são óleos vegetais, nos quais foram colocadas folhas e flores frescas ou ressecadas de plantas medicinais durante três semanas sob ação da luz solar extraindo, dessa forma, diversas substâncias de plantas medicinais, - enzimas, vitaminas e minerais.

O emprego de maceratos é indicado, quando o óleo etéreo for muito agressivo à pele. Eles estimulam as forças autocurativas; devido a sua ação adstringente, rejuvenescem, tonificam a pele e favorecem a circulação sangüínea. A validade de todos os maceratos situa-se em torno de um ano.

Óleo de hipérico
Hypericum perforatum

Encontra-se no mercado especializado tanto o óleo essencial quanto o macerato. A principal substância de ação do óleo macerato é a hipericina que atua como componente em alguns medicamentos antidepressivos. Utiliza-se em fricções para dores lombares, queimaduras solares, nevralgias e cãibras. Associado a óleo de aloé vera pode ser usado para queimaduras solares. Evitar a exposição da pele a raios solares ou ultravioleta se o macerato, ou ainda mais o óleo essencial de hipérico, for aplicado na pele, pois aumenta a fotossensibilidade. Às vezes, foram observadas hipersensibilidade ou reações alérgicas. Portanto, aconselha-se evitar a exposição das regiões da pele aos raios solares durante quatro horas após a aplicação desse produto.

Óleo de aloé vera

A gelatina fresca de aloé vera é usada em várias receitas no tratamento do cabelo. O macerato de aloé vera contém muitas substâncias ativas como aminoácidos, enzimas e polissacarídeos que atuam nas peles cansadas, envelhecidas ou rachadas, inflamadas, seborréia, ou acne. É um excelente óleo de base no tratamento de distúrbios do sistema nervoso periférico e da celulite. Serve também para massagens do rosto e das extremidades. Combinado com o óleo de hipérico, obtém-se um bom hidratante para uso depois do banho de sol e queimaduras solares. A associação do óleo de aloé vera e de calêndula é indicada para queimaduras gerais de grau leve e em feridas cutâneas crônicas de bebês.

Óleo de arnica
Arnica montana

As propriedades da planta são bem conhecidas na homeopatia. Existe também um óleo essencial de arnica que pode provocar reações alérgicas acentuadas na pele.

O macerato de arnica fortalece a circulação sangüínea e tem um efeito hipertérmico, sendo indicado para dores musculares, reumatismo e distorções musculares. Dissolve hemorragias e atua em deficiências da circulação sangüínea. Na aplicação de massagens de superfícies maiores, pode-se diluí-lo com outros óleos

vegetais, o que ameniza uma eventual reação alérgica em peles sensíveis. De forma preventiva, aplica-se um teste alérgico, colocando algumas gotas do óleo no antebraço, aguardando por um período de dez minutos. Se surgir alguma irritação nessa área, substitui-se esse óleo por outro.

Óleo de calêndula

Consiste em um óleo essencial, obtido pela destilação a vapor, de preço elevado. Suas indicações terapêuticas são similares às do óleo macerato, entretanto, pode irritar a pele sensível. Aconselha-se a empregá-lo na pele à diluição máxima de 0,5%.

O principal componente desse óleo é o caroteno, presente também no óleo etéreo de cenoura (semente) que dá ao produto acentuadas propriedades antiinflamatórias, cuidando da pele e regenerando-a. Assim, pode-se usá-lo nas regiões inflamadas, reumatismo, celulite e deficiência da circulação sangüínea. Pela sua ação suave, o óleo é bem indicado para a pele infantil, pele seca, mamilos inflamados, e hidratante depois do banho de sol. Ele possui um aroma próprio de ervas (amargo). Devido ao seu preço elevado, pode ser misturado com outros óleos de base.

CAPÍTULO V

RELAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Neste capítulo, é apresentada uma descrição dos óleos etéreos naturais de maior importância de plantas medicinais empregadas na aromaterapia. Para isso, torna-se indispensável conhecer profundamente as indicações dos diversos óleos etéreos. Algumas essências são impróprias para o preparo de perfumes, seja devido ao seu aroma medicinal (bétula) ou às propriedades dermocaústicas acentuadas, como a satureja ou determinados óleos de tomilho. Foram escolhidos somente óleos etéreos, obtidos por destilação, resinóides e essências de algumas flores extraídas com dissolventes químicos, empregadas na aromaterapia. Outras fragrâncias naturais, mais usadas no preparo de perfumes nobres, são descritas no Capítulo IX.

Salvo algumas exceções, restritas à dermatologia ou cosmética, nunca aplique os óleos de forma pura na pele, pois existe sério perigo de provocar irritação ou alergia cutânea. Evite a automedicação. A dosagem terapêutica, via oral, deve ser prescrita somente pelo médico habilitado.

Algumas considerações prévias para a leitura deste capítulo:

Subentende-se por **Extração** a forma da obtenção do óleo etéreo. No parágrafo referente a **Propriedades terapêuticas,** fala-se das indicações medicinais de maior importância; bem como suas **Indicações principais** e **Efeitos emocionais** e eventuais **Efeitos colaterais** que devem ser bem conhecidos.

Em algumas descrições, encontram-se referências a respeito do óleo, freqüentemente empregadas na **Perfumaria e Cosmética**. Outros óleos etéreos, procurados mais na perfumaria, são descritos no capítulo IX. Cada essência se caracteriza por um aroma específico, denominado **Nota**. Nós optamos pela classificação empregada na aromaterapia que diverge um pouco da usada na perfumaria e que adquire também fragrâncias, obtidas pela destilação fracionada, substâncias sintéticas, como ionas ou aldeídos.

Os itens **Aroma e Misturas** podem facilitar a escolha das essências na composição de misturas aromáticas, perfumes e cosméticos; entretanto, devem ser considerados somente como uma orientação geral, porque alguns óleos essenciais da mesma planta desenvolvem aromas diferenciados. Além do mais, a qualidade da percepção olfativa varia de uma pessoa para outra.

Como complemento terapêutico, colocamos a classificação da regência astrológica e dos quatro **Elementos**, indicando, no primeiro, o predominante, seguido do colateral ou secundário, assim como os **Signos zodiacais.** A regência planetária das plantas diverge de um autor para outro, conforme a escola filosófica.

No item, **Componentes químicos,** mencionamos somente as substâncias químicas de maior importância que caracterizam o óleo essencial, sabendo que todas

as substâncias, ainda que estejam presentes somente em traços, são de maior importância para a formação e eficiência do óleo essencial. Os teores são aproximados e podem variar entre uma colheita e outra, conforme o produtor e o país de origem.

ABETO BRANCO

Abies alba
Coníferas

Extração: pela destilação a vapor, dos galhos e agulhas.

Propriedades terapêuticas: forte antisséptico do ar, estimulante, mucolítico, hiperemizante.

Indicações principais:

- bronquite (aguda e crônica);
- astenia;
- artroses.

Efeitos colaterais: eventualmente, pode surgir uma leve irritação da pele.

Componentes químicos:

monoterpenos: total até 95%, α-pineno (até 24%), canfeno (até 21%), 54% limoneno, outros;

sesquiterpenos: 21%, cariofileno, 0,4% longifoleno;

ésteres: 4,7% acetato de bornila (até 10%), 0,6% acetato de geranila, outros.

ABETO SIBÉRICO

Abies sibirica
Coníferas

Extração: pela destilação a vapor, dos galhos e agulhas.

Propriedades terapêuticas: antisséptico mucolítico, antiflogístico, hiperemizante.

Indicações principais:

- deficiência respiratória, asma, espasmos bronquiais;
- distúrbios reumáticos, dor tensão muscular;
- ação hiperêmica;
- coliteespasmódico.

Efeitos emocionais: renova, fortalece e tonifica nos estados de desgaste físico ou mental. Aumenta as forças de resistência, clareza mental. Muito usado em banhos de imersão do corpo inteiro e na aromatização de ambientes.

Efeitos colaterais: é inócuo à saúde.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: forte, temperado, típico, lembrando um passeio por uma floresta européia de pinheiros.

Mistura-se bem com: eucalipto, grapefruit, jasmim, lavanda, lemongrass, limão, musgo de carvalho, patchuli, olíbano, tonka, verbena.

Para perfumes masculinos, *aftershave*[3].

Nota: de base

Elemento: Terra e pouco Ar

Signo: Virgem.

---

[3] Significa "pós-barba".

Componentes químicos:
monoterpenos: canfeno (10%);
ésteres terpênicos: acetato de bornila (30 a 40%) e de terpenila;
álcoois diterpênicos (porcentagem baixa): isoabienol.

ALECRIM

Labiatas

Óleos etéreos de alecrim são substâncias que apresentam em sua composição química mais átomos de hidrogênio que outras plantas, tornando-os fornecedores de muito calor.

Rosmarinus off. cineoliferum

Labiatas

Extração: pela destilação a vapor da erva.

Propriedades terapêuticas: forte mucolítico e expectorante, aumenta a tensão arterial (em concentração maior), bactericida (principalmente *estafilococo*), fungicida (*Candida albicans*), desintoxicante, diurético, litolítico, neurotônico, hiperemizante, aumenta a concentração.

Indicações principais:

- bronquite aguda e crônica, sinusite;
- sintomas de esgotamento e depressão nervosa;
- na cosmética, é indicado nos casos de disfunção da pele e seus órgãos anexos;
- perda de cabelo, como cabelo fino ou quebradiço ou cabelo embranquecido;
- ação hiperêmica do couro cabeludo evitando caspa;
- auxilia na limpeza da pele oleosa e impura;
- celulite;
- parasitas da pele (sarna);
- insuficiências hepato-biliares, enterocolites;
- hipotensão arterial, astenia;
- pedras biliares, hepatite, cirrose;
- nevralgias; reumatismo.

Efeitos emocionais: é uma das essências mais usadas na psicoaromaterapia. Em baixa diluição, tonifica o sistema nervoso central, facilita o aumento da concentração mental. Traz clareza mental eliminando oscilações emocionais, força interior, principalmente naquelas situações em que se precisa estar presente de forma íntegra.

Para firmar os pensamentos e aumentar a memória podem ser associadas, ao aromatizador, outras essências de ação semelhante, como lemongrass, verbena, sálvia, melissa ou frutas cítricas.

Associado ao olíbano, junípero ou hissopo favorece a meditação; fortíssimo estimulante. O aroma é benéfico a pessoas apáticas e àqueles que têm falta de impulso de ir para frente; aumenta a vontade própria e a capacidade de se organizar. Seu aroma é forte e claro. O óleo é sempre indicado quando surge cansaço físico e mental, ou quando a pessoa quer desistir.

A resistência física e força interior se manifestam pela retificação e alinhamento da musculatura antigravitacional, principalmente da coluna vertebral.

Efeitos colaterais: administrar esse óleo somente sob orientação do médico durante a gravidez. Contra-indicado para crianças pequenas até sete anos.

Fórmula da Rainha da Hungria:

Os benefícios cosméticos da essência de alecrim foram divulgados pela Rainha da Hungria, que, com a idade de 70 anos, se curou com essa água de beleza dos distúrbios de gota, rejuvenescendo de tal forma que o jovem rei da Polônia se apaixonou e se casou com ela. Aqui a receita:

Ingredientes:

Álcool de cereais a 75%	1000 ml
Óleo de alecrim	7,5 ml
Óleo de melissa pura	7,5 ml
Óleo de hortelã	7,5 ml
Óleo de limão	7,5 ml
Hidrolato de rosa	120 ml

Modo de preparo:

Misturar os óleos etéreos em álcool e depois adicionar o hidrolato. A mistura torna-se leitosa. Deixar em repouso durante alguns dias e depois retirar o excesso com papel de filtro.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: temperado, estimulante, às vezes semelhante à cânfora.

Mistura-se bem com: bergamota, canela, cedro, coentro, douglásia, elemi, hortelã, junípero, limão, manjericão, olíbano, *petit grain*, *Pinus cembra*, frutas cítricas.

Usado na preparação de cremes, loções cosméticas e de massagem, banhos e energização de ambientes através da vaporização. Os componentes químicos em loção pós-barba atuam como desinfetantes, dando à mistura um aroma seco e de ervas.

Nota: de base, com tendência a notas de coração.

Elemento: Fogo /Terra **Signo:** Sol

Componentes químicos:

monoterpenos: α-pineno (11%), β-pineno (7 %), limoneno (2%), canfeno (3,5%);
sesquiterpenos β–cariofileno (3,8%), outros;
cetonas: cânfora (até 10%);
óxidos: 1,8-cineol (até 45%).

ROSMARINUS OFF. BORNEOLÍFERUM

Labiatas

Propriedades terapêuticas: estimulante neuromuscular ou relaxante (função cetona), mucolítico, colagogo, hiperemizante.

Indicações principais:

- para nevralgias e paralisias dos nervos periféricos ou do nervo facial, associar externamente as essências de alecrim e angélica a óleo de base;
- insuficiência hepática;
- amenorréia;
- sinusite, rinite, bronquite;
- astenia, depressão nervosa;
- cicatrizes.

Efeitos colaterais: administrar esse óleo somente sob orientação do médico durante a gravidez. Contra-indicado para crianças até sete anos.

Componentes químicos:

monoterpenos: α-pineno (23%), β-pineno (3%), limoneno (até 4%), canfeno (10,6 %), outros;

cetonas: cânfora (até 27%), verbenona (2,3%);
óxidos: 1,8-cineol (16 %).

ROSMARINUS OFF. VERBENOLÍFERUM

Labiatas

Este quimiotipo é menos encontrado no comércio.

Propriedades terapêuticas: antiespasmódico, mucolítico, expectorante, cardiotônico, epitelizante.

Indicações principais:
- astenia, depressão nervosa;
- bronquite, sinusite;
- taquicardia, arritmia;
- cicatrizes.

Efeitos colaterais: administrar esse óleo somente sob orientação do médico durante a gravidez. Contra-indicado para crianças até sete anos.

Componentes químicos:
monoterpenos: α-pineno (32%), β-pineno (7,5%), canfeno (7,5%), limoneno (4,3%);
álcoois monoterpênicos: borneol (6%), terpineol-4 (1%);
cetonas: cânfora (5,7%), verbenona (6,2%);
ésteres: acetato de bornila (11 %);
óxidos: 1,8-cineol (5,7%).

ALHO

Allium sativum
Liláceas

Extração: pela pressão a frio ou maceração dos bulbos frescos. A essência pura encontra-se nas farmácias em forma de cápsulas gelatinosas. Toma-se entre duas e três cápsulas por dia. Adquira produtos realmente puros e inalterados para garantir os resultados descritos abaixo.

Propriedades terapêuticas: os componentes sulfúricos atuam como fortíssimos antissépticos. De forma profilática, protege contra infecções intestinais e respiratórias, verminoses intestinais; diurético. A essência é parcialmente eliminada por via respiratória e pelos rins.

Indicações principais:
- extrato de óleo de alho é mais usado por via oral devido às suas propriedades antissépticas sobre o sistema respiratório e digestivo, tonificante para o estômago e aparelho gastrintestinal, diminuindo flatulência;
- tonifica a circulação sangüínea e o coração;
- aumenta a vasoconstrição das artérias e dos capilares;
- sintomas de taquicardia, varizes e hemorróidas, arteriosclerose e distúrbios da coagulação sangüínea;
- doenças infecciosas de estados gripais, resfriados, bronquite crônica, asma e coqueluche; forte mucolítico, capaz de diminuir as placas mucolíticas obstrutivas, situadas nos brônquios pulmonares;
- cólicas intestinais, falta de apetite;
- edemas dos membros inferiores;
- aumenta a diurese e é indicado para cálculos renais;

- hipertensão arterial;
- diminui o colesterol no sangue;
- estimulante das glândulas tireóide e supra-renais.

Erich Keller considera esse óleo, aplicado puro, de alta importância no tratamento da pele devido às suas acentuadas propriedades antissépticas, fungicidas e desintoxicantes no uso tópico de abscessos frios, feridas e ulcerações cutâneas. O tempo de aplicação é de 10 a 15 minutos; imediatamente depois, deve-se limpar a área e adicionar um óleo vegetal que dilua o óleo concentrado.

Dentes de alho, tintura:

Segundo Valnet, a ingestão dos bulbos frescos e esmagados, preparados de forma variada, é de inestimável valor e não deveria faltar na alimentação balanceada. Alho fresco possui os mesmos componentes do óleo concentrado; as indicações terapêuticas, porém, são mais atenuadas:

- o preparo da tintura, à moda caseira, é simples e eficaz. Colocar de 10 a 20 dentes de alho esmagados em 250ml de álcool de cereais durante alguns dias e depois filtrar. Tomar de 20 a 30 gotas dessa mistura duas vezes ao dia, durante algumas semanas. Indicado para bronquite crônica, enfisema, coqueluche e hipertensão arterial;
- contra parasitas intestinais e verminoses: 3 a 4 dentes de alho esmagado em leite quente ou água fervente. Deixar durante a noite e tomar de manhã, antes do café, durante 3 semanas.
- colocar 500 gramas de alho esmagados em um litro de água fervente, deixar em repouso durante uma hora e filtrar em seguida. Depois, adicionar 1 kg de açúcar. Tomar 2 a 3 colheres antes do café da manhã.[4]

Contra-indicação: para pessoas com a parede gástrica muito sensível, a ingestão de alho é desaconselhável. O uso de alho durante o período de amamentação exige certa cautela, pois altera a composição do leite materno, provocando cólicas intestinais no recém-nascido. Não é recomendável a ingestão por pessoas com tosse seca acentuada e sinais de febre.

Observação: tanto o óleo como o suco de alho são fortemente dermocáusticos, sendo necessário proteger bem as partes sadias com glicerina.

Nota: de cabeça. **Elemento**: Fogo **Planeta**: Marte

Componentes químicos:

diallil sulfito crialílico (60%), diallil trisulfito de dialilico (20%).

AMYRIS

Sândalo da Índia ocidental
Amyris balsamiferum
Rutáceas

Extração: por destilação a vapor da madeira. A planta cresce nas Ilhas do Caribe.

Propriedades terapêuticas: suave descongestionante do sistema linfático e venoso, antiflogístico, cardiotônico, antiespamódico.

Indicações principais:

- varizes, hemorróidas;
- pele irritada ou inflamada;
- retenção de líquidos; edema.

Efeitos emocionais: calmante, distúrbios do sono e irritação geral.

[4] Para neutralizar o hálito desagradável provocado pelo alho ingerido, aconselha-se a mastigação lenta de sementes torradas de café, uma maçã ou folhas frescas de salsa anis, cominho ou cardamomo.

Efeitos colaterais: não conhecidos.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: o óleo etéreo desenvolve aroma suave, doce e de mato, semelhante à madeira de cedro ou de mirra.

Em perfumes, serve como fixador persistente.

Nota: de base, ótimo fixador; pode alterar, um pouco, o aroma anteriormente traçado.

Mistura-se bem com: lavanda, musgo de carvalho ou sálvia.

Planeta: Vênus.

Componentes químicos:

álcoois sesquiterpênicos (65-90% no total): cardinol, balsaminol.

ANETO

Anethum graveolens
Umbelíferas

Extração: por destilação a vapor da erva inteira ou somente das sementes.

Conforme Mailhebiau, óleo destilado da planta inteira e não somente das sementes é indicado também para crianças, pois contém menos componentes neurotóxicos (principalmente cetonas e fenóis M.F.).

Propriedades terapêuticas: mucolítico, carminativo, colagogo, anticoagulante, diurético.

Indicações principais:

- afecções broncopulmonares obstrutivas, acompanhadas de tosse convulsiva e catarro;
- bronquite aguda;
- excelente tônico gástrico, flatulência;
- dispepsia; cólicas intestinais;
- insuficiência hepática;
- vômitos de fundo nervoso ou durante a menopausa;
- estimula a formação do leite materno e o apetite;
- acalma o sistema nervoso vegetativo; considerado como anafrodisíaco.

Efeitos emocionais: os gladiadores romanos passavam óleo de aneto no corpo para terem mais ânimo e coragem durante a luta. Útil para pessoas mal-humoradas; dá ânimo para enfrentar dificuldades. Para crianças agitadas, usa-se o óleo no vaporizador, eventualmente com camomila romana.

Efeitos colaterais: relacionados aos altos teores de cetonas, *Pénoel-Franchfromme*, desaconselha a administração via oral em crianças e mulheres grávidas (abortivo e neurotóxico).

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: doce, quente, temperado, lembrando suavemente o de hortelã.

Mistura-se bem com: douglásia, grapefruit, hortelã, lemongrass, verbena.

Pessoas louras e morenas.

Nota: de cabeça e de coração (essência de ponte).

É uma das essências que adquire nota de cabeça ou de base, dependendo do emprego de outras fragrâncias predominantes. Em combinação com notas altas, dá um acento temperado e de frescura, e reforça notas de base.

Elemento: Ar e Fogo **Signo**: Gêmeos

Componentes químicos:

monoterpenos (±50%): limoneno (16%), α-felandreno (29%), outros;

fenóis M.F.: teores baixos de anetol, miristicina, dilaalapiol, elimicina;

cetonas (<30%): iso- e di- hidrocarvona (15%); óxidos diversos até 6%: óxido de limoneno; cumarinas.

ANGÉLICA

Angelica archangelica
Umbelíferas

A planta cresce nas hortas domésticas.

Extração: por destilação a vapor de raízes frescas. Às vezes, encontra-se o óleo extraído das sementes, de propriedades terapêuticas semelhantes; entretanto, menos acentuadas.

Propriedades terapêuticas: forte sedativo, antiespasmódico, anticoagulante, emenagogo, regenera as funções do tecido epitelial da pele; antisséptico, carminativo.

Indicações principais:

Desde a Idade Média, a planta é muito usada para a prevenção de doenças infecciosas e provocadas pela umidade e temperaturas baixas que diminuem as defesas imunológicas do organismo.

- colite espasmódica;
- elimina substâncias tóxicas no sangue e contribui para a renovação dos leucócitos;
- amenorréia;
- pele irritada, psoríase;
- parestesias ou paralisia dos nervos periféricos, principalmente dos membros inferiores (banho de imersão);
- de forma preventiva, o óleo de angélica protege de resfriados comuns e afecções gripais. Usar via oral de 2 a 3 gotas por dia, diluídas em solução de própolis ou álcool. Para a aromatização de ambientes (consultório ou escritório) é utilizado em combinação com limão e eucalipto;
- obstruções nasais crônicas, sinusite. Em 100 ml de água destilada dissolve-se uma gota do óleo de angélica. Pingar quatro gotas do líquido nos orifícios nasais, ou através de uma aspiração profunda pelo nariz. Paralelamente, fazer inalação com outras essências indicadas para dilatar os brônquios;
- a inalação seca do óleo puro é indicada em sintomas de mal-estar durante viagens e todo o tipo de debilidade física, recuperação pós-cirúrgica e pós-parto e doenças crônicas.

Estados emocionais: É considerado forte sedativo sendo empregado nos sintomas de angústia, indisposição ou mal-estar geral; indicado para pessoas que não possuem perseverança, sem forças, inseguras e inibidas na sua ação, devido à completa falta de decisão; esgotamento nervoso e estados depressivos. Forma de aplicação: esfregar uma gota da essência pura nas palmas das mãos e inalar profundamente o aroma, colocando as palmas da mão nas narinas.

Para pessoas que necessitam de uma base firme para se fixar na terra, semelhante às raízes da planta, que penetram profundamente dando-lhes forças e maior firmeza interior. Outras essências, como cipreste, sândalo ou vetiver possuem uma vibração semelhante. Seleciona-se o óleo etéreo adequado pela consulta individual ou aquela que é de maior agrado para o paciente.

Para o fortalecimento espiritual pode ser misturado com lemongrass ou limão. No aromatizador ou banho de imersão do corpo inteiro, combinar angélica com íris ou nardo, para proporcionar um relaxamento profundo.

Efeitos colaterais: forte fotossensibilizante (cumarinas). Em crianças, podem surgir irritações da pele. Recomenda-se cuidados terapêuticos especiais durante a gravidez.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: forte, de terra, temperado, apimentado e de aipo. O aroma altera-se em combinação com diversas fragrâncias. Junto com essências frescas, adquire uma conotação verde e fresca; em combinação com óleos pesados, se torna sensual e erótico, semelhante ao almíscar. Encontra-se presente em muitos perfumes nobres. Desenvolve uma base interessante para notas altas e frescas devido ao seu aroma de raízes amargas e de terra.

Mistura-se bem com: bergamota, coníferas, junípero, lemongrass, lima, limão, musgo de carvalho, patchuli, *Salvia sclarea*, tonka.

Usado em perfumes nobres.

Nota: de base.

Elemento: Água / Fogo **Signo**: Leão, Touro

Componentes químicos:

monoterpenos (até 73%): α-pineno (24%), β-pineno (1,2%), limoneno (13%), outros;

cumarinas e furocumarinas diversas (2%), ésteres, alcoóis, monoterpênicos.

ANIS

Pimpinela anisum

Umbelíferas

Extração: por destilação a vapor de frutas secas.

Propriedades terapêuticas: forte carminativo, *estrogen-like*, aumenta a tonicidade do útero, lactogogo, narcotisante, psicoativo, espasmolítico, analgésico, colagogo, aumenta o apetite.

Indicações principais:

- flatulência e cólicas abdominais de fundo nervoso (plexo solar). Aplicar em óleo de base a mistura de anis associada com coentro e rosa, em óleo de base, em diluição a 3%, na região abdominal;
- dispepsia e enterocolites; tônico gástrico atuando nas secreções digestivas;
- distúrbios do ciclo menstrual, principalmente oligomenorréia e distúrbios pré-menstruais de origem hormonal; dores menstruais;

aumenta a secreção de leite materno;

- frigidez e impotência quando associado a essências de ação afrodisíaca usadas no banho, óleo de massagem e aromatizador;
- dores lombares;
- cardiotônico em dosagem baixa;
- asma de fundo nervoso.

Efeitos emocionais: o aroma é usado para aumentar o otimismo, a diplomacia, a adaptabilidade e compreensão com os outros. Considerado como afrodisíaco, trabalha diversas questões ligadas à maternidade e à sexualidade. No aromatizador, anis combina bem com camomila romana, melissa e neroli; durante a noite, proporciona um bom sono e sonhos agradáveis.

Efeitos colaterais: em pessoas sensíveis, a dosagem excessiva da essência pura pode provocar distúrbios de percepção dos sentidos, principalmente do tato e da audição. Pode alterar o sono. Em virtude da alta concentração de éteres metil-fenólicos (M.F.), o emprego desse óleo é absolutamente contra-indicado em crianças, mulhe-

res grávidas, alcoólatras, em pessoas portadoras de endometrite, hiperplasia da próstata, carcinomas de origem hormonal e durante a medicação com *Paracetamol*.

Não usar em pessoas de pele sensível e nas dermatoses alérgicas ou processos inflamatórios.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: doce, temperado, afrodisíaco.

Anis sternalis possui um aroma mais delicado que *Pimpinela anisum*.

Colocar em traços em perfumes sensuais.

Combina bem com: coentro, frutas cítricas (laranja), neroli, rosa, tonka.

Nota: de coração.

Elemento: Fogo/Água **Signo**: Sagitário

Componentes químicos:

ésteres-metil-fenólicos: chavicrol M.F. (até 2%), cis-anetol (0,4%) trans-anetol (93%); aldeído de anis;

álcoois terpênicos: anisol (0,3 a 3%), terpineol e linalol (1,5% cada);

sesquiterpenos: γ-himachaleno (0,3%), aldeídos, cetonas;

cumarinas, furocumarinas diversas de porcentagem baixa.

ANIS STERNALIS

Illicum verum

Iliciáceas

Embora o aroma se assemelhe ao óleo de anis, trata-se de uma família botânica distinta, com indicações diferenciadas.

Extração: por destilação a vapor de frutas.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antiespasmódico, *estrogen-like*, estimulante, carminativo.

Indicações principais:

- enterocolite espasmódica;
- dispepsia;
- aerofagia;
- asma bronquial, tosse espasmódica;
- meteorismo;
- oligomeorréia, amenorréia.

Efeitos colaterais: ver Anis.

Perfumaria: o aroma é um pouco mais suave que o do óleo de anis.

Componentes químicos:

monoterpenos: limoneno (5%), α- e γ-terpineno (4%);

éteres metil-fenólicos trans-anetol 90%: cis-anetol (0,15%), chavicrol M.F. (0,5-4%), trans-iso-eugenol M.F. (0,1%), eugenol M.F. :aldeídos: aldeído de anis (0,9%).

AQUILÉIA

Achillea millefolium

Compostas

Extração: pela destilação a vapor da planta inteira; de cor azul-escuro. Devido à presença de azuleno em alta concentração, possui propriedades similares ao óleo de camomila alemã.

Propriedades terapêuticas: forte antiflogístico e forte epitelizante; estimulação das funções hepáticas e da vesícula biliar, emenagogo, analgico, catarro bronquial.

Indicações principais:

- ação adstringente; indicado para caspa e transtornos da circulação sangüínea do couro cabeludo (queda de cabelo). Para crescimento do cabelo, misturar aquiléia, alecrim e bétula em xampu neutro ou em combinação com aquiléia, bay, alecrim; e cedro, a uma diluição de 1%;
- um dos óleos indispensáveis, no tratamento de distúrbios cutâneos;
- fraco antisséptico, excelente antiinflamatório da pele;
- favorece a cicatrização, acne;
- peles irritada, impura e sensível;
- queimaduras solares;
- eczemas, ulcerações, feridas abertas;
- nevralgia, neurites (em combinação com alecrim);
- amenorréia, dismenorréia, oligomenorréia, distúrbios durante a menopausa;
- prostatite;
- adstringente e tonificante para as veias: varizes e úlceras varicosas;
- carminativo do sangue;
- coadjuvante na hipertensão arterial;
- espasmos da vesícula biliar, afecções hepáticas, infecções;
- hipertenção arterial.

Efeitos emocionais: muitas civilizações antigas consideraram a planta como sagrada, capaz de unir o céu e a terra, o espírito com a matéria. Em tempos de reestruturação e mudanças, podem nos ensinar a soltar padrões antigos que não servem mais. O aroma é bem aceito por pessoas de meia idade ou durante a menopausa (associado com melissa), auxiliando-as a relaxar tanto o corpo quanto a mente. Assim, trabalha questões de transformação e transição para encontrar seu caminho de desenvolvimento espiritual, pisando firmemente na realidade.

Reforça a auto-aceitação, ameniza sintomas de perturbação mental e depressão nervosa. O aroma inspira e é indicado para meditação, aumentando a intuição. Aquiléia combinada com melissa, no aromatizador ou banho de imersão do corpo inteiro, ou perfume, pode ajudar a manter o equilíbrio emocional, combater distúrbios físicos e emocionais e para a captação das forças cósmicas.

Efeitos colaterais: aumenta a fotossensibilidade da pele. Como a maioria das plantas da família das compostas, pode provocar alergia em peles sensíveis.

É neurotóxico e abortivo. Não usar em crianças e mulheres grávidas, principalmente via oral.

Aroma: de ervas, de terra, balsâmico, quente.

Perfumaria e Cosmética:

Mistura-se bem com: hissopo, lavanda, melissa, murta, *Salvia sclarea*.

Em perfumes, não se usa álcool de cereais abaixo de 80% devido à alta insolubilidade dos sesquiterpenos presentes nessa essência. Usar em baixa concentração, pois altera a cor do líquido para uma tonalidade anil.

Usado para o preparo de loção pós-barba, devido à sua ação antisséptica, e para aromatização de ambientes.

Nota: de coração e de base. Usada como essência de ponte para perfumes.

Elemento: Terra / Água; em baixa concentração se torna Ying.

Signo: Touro e Libra

Componentes químicos:

monoterpenos (23%): α- e β-pineno (10 e 7%), canfeno (6%), sabineno (12%), outros;

sesquiterpenos: camazuleno, dihidro-azuleno, β–cariofileno (4,22%), trans-farnaseno (1,8%), trans-bergamoteno (1,7%);

cetonas (±30%): β-tujona (7%), cânfora (22%), artemisiacetona (9%).

BÁLSAMO-DE-PERU

Myroxylon balsamum var. pereirae Klotsch
Leguminosas

A árvore pode atingir até 16 metros de altura e pode ser encontrada nas costas marítimas de San Salvador. Fornecia uma das substâncias medicinais de maior importância para os povos Maias e Astecas no tratamento de feridas da pele e de hemorróidas.

Extração: por destilação da resina viscosa ou por extração de diluentes químicos, de preferência em álcool.

Propriedades terapêuticas: forte antisséptico, fungicida, forte mucolítico, expectorante, aumenta o crescimento das células epiteliais.

Indicações principais:
- bronquite asmática, crônica ou aguda;
- tosse, acompanhada de catarro;
- cistite, uretrite;
- dermatoses causadas por parasitas;
- eczemas, feridas;
- estados estressantes, tensão nervosa, angústia.

Efeitos colaterais: reações alérgicas da pele sensível geralmente relacionados ao diluente de extração.

Aroma: doce, de baunilha, menos intenso que bálsamo-de-tolu.

Componentes químicos:

álcoois sesquiterpênicos: farnesol, nerodiol (peruviol); aldeídos aromáticos: vanelina;

ésteres (50 a 70%): benzaoato de benzila, de benzila de canela, cumarinas diversas;

ácidos: ácido cinâmico, ácido benzílico; álcool benzílico, peruresinotanol.

BÁLSAMO-DE-TOLU

Myroxylon balsamum

O óleo essencial de bálsamo-de-tolu é obtido pela extração de diluentes da resina bruta, ou através da destilação a vapor das folhas. Às vezes, é de consistência mais pastosa ou endurecida, o que dificulta a administração da dosagem. Ao aquecer o conteúdo do frasco em banho-maria, a resina torna-se líquida.

Extração: pela extração com diluente de álcool da resina balsâmica.

Propriedades terapêuticas: forte expectorante, antisséptico para o trato urogenital; antiflogístico, epitelizante, clareando e estabilizando a mente.

Indicações principais:
- tuberculose;
- infecções crônicas do trato urogenital;
- tosse, acompanhada de catarro;
- bronquite crônica;
- uretrite, cistite;
- eczemas, feridas;

- pele seca, rachada, áspera ou envelhecida;
- depressão.

Efeitos colaterais: reações alérgicas na pele sensível geralmente relacionados ao diluente de extração.

Efeitos emocionais: acalma e descontrai, estimula a fantasia e aumenta a percepção dos sentidos e a intuição. Indicado para pessoas sensíveis e sonhadoras, é um aroma que acalma e dissolve as tensões e o estresse.

Perfumaria e Cosmética:

Em perfumes, usa-se mais o bálsamo-de-tolu.

Aroma: quente, semelhante à baunilha, balsâmico, com um suave fundo floral e de madeira.

Mistura-se bem com: acácia, baunilha, benjoim, cítricos, canela, cravo, estoraque, gengibre, jasmim, ládano, mastique, mimosa, mirra-opopanax, narciso, olíbano, rosa, pau-rosa, sândalo, tuberosa, vetiver, ylang ylang.

Para pessoas morenas.

Nota: de base.

Elemento: Terra / Água **Signo**: Touro

Componentes químicos:

sesquiterpenos: calameno, α- e δ-cadineno, α-copaeno;

álcoois aromáticos: álcool benzílico e cinâmico; ácido benzóico e cinâmico (12-15%);

ésteres: benzoato de etila (22%) e benzila, cinamato de benzila (8%); aldeídos aromáticos: vanelina;

cumarinas em % baixo; substâncias não voláteis: ácidos e ésteres triterpênicos.

BAUNILHA

Vanilla planifolia
Orquídeas

A essência de cacau (*Theobroma cacao*), pertencente à família das sterulináceas, possui propriedades terapêuticas e aromáticas semelhantes.

Extração: por dissolventes químicos, de preferência álcool, das vagens de uma orquídea que cresce na Indonésia e no Caribe.

Indicações principais:
- aumenta o apetite;
- ameniza dores durante a menstruação e amenorréia;
- usado na culinária.

Efeitos Emocionais: no aromatizador, transmite aconchego, calor e carícia; diminui frustração, aborrecimentos e irritação; deixa regredir à memória bons momentos da infância.

Efeitos colaterais: desconhecidos. Verifique o modo de extração. Não usar via oral se o óleo foi extraído por diluentes de hexano.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: doce, quente e balsâmico, de baunilha. Ele faz ponte de ligação em misturas de notas extremamente afastadas. É considerado como afrodisíaco, em perfumes. O aroma é intenso. Usar em baixa concentração em perfumes.

Mistura-se bem com: benjoim, canela, clementina, cravo, grapefruit, lima, limão, lináloe, mel, mimosa, murta, neroli, noz-moscada, rosa centifólia, tolu, vetiver, ylang ylang.

Nota: de base e de coração (essência de ponte).

Elemento: Terra / Fogo **Signo**: Sagitário
Componentes químicos:
aldeídos: para-hidróxi-benzoaldeído vanilina.

BAY

Pimenta racemosa
Pimenta dioica
Mirtáceas

Extração: por destilação a vapor de 100 kg de folhas da planta oriunda da América Central, extrai-se 1 litro do óleo.

Propriedades terapêuticas: forte antisséptico de amplo espectro de ação, forte antiviral, fungicida, neurotônico estimulante, afrodisíaco.

Indicações principais:

- infecções e dores dentárias; amigdalite;
- doenças broncopulmonares, sinusite, resfriados;
- hepatite viral; enterocolite, neurite viral, nevralgias;
- no século passado, era considerado como o óleo de primeira escolha para cuidados com o couro cabeludo. Deixa o cabelo bem sedoso, com brilho; evita a formação de caspa ou queda de cabelo, devido às suas fortes propriedades de aumentar a circulação sangüínea nas glândulas exócrinas da pele;
- é um excelente cauterizante para feridas e pode ser usado puro na limpeza da pele infeccionada (acne, abscessos, seborréia oleosa);
- pele oleosa;
- para fortalecer as unhas utiliza-se suco puro de limão ou essência de limão com bay diluídos em água, colocando os dedos na água aromatizada;
- de forma complementar, na poliartrite reumatóide, dores e distensão musculares; hipotensão arterial.

Efeitos emocionais: calmante e estimulante, ao mesmo tempo, diminuindo tensão muscular de fundo emocional, dificuldades de se concentrar, traz maior ímpeto vital.

Efeitos colaterais: irrita as mucosas e a pele. Não empregar durante a gravidez e para lactantes.

Evitar o uso durante a medicação com anticoagulantes, aspirina e heparina, pois eugenol retarda a atividade dos trombócitos.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: quente, doce, se assemelha à fragrância de cravo.

Mistura-se bem com: benjoim, canela, cedro, cravo, hortelã, laranja, mimosa, pau-rosa, sândalo, tonka, ylang ylang.

Para perfumes, produtos cosméticos, aromatização de ambientes e banhos calmantes.

Nota: de base.
Elemento: Terra e Fogo **Signo**: Sagitário
Componentes químicos:
monoterpenos mirceno, limoneno; sesquiterpenos: felandreno;
álcoois sesquiterpênicos: cariofileno;
fenóis: eugenol (até 56%).

BENJOIM

Styrax tonkensis
Benjoim Siam
Styrax benzoe
Benjoim Sumatra
Stiracáceas

A origem da resina é a Índia e Ásia oriental. Ela é obtida pelo corte da casca das árvores. Os componentes de vanelina e ácidos cinâmicos proporcionam um delicioso aroma de baunilha. A resina de benjoim Siam é considerada a mais nobre, caracterizando-se por seu fino aroma adocicado, enquanto benjoim Sumatra possui uma conotação um pouco mais seca e acre. A composição química de ambos os óleos é similar.

Extração: pelo hexano ou, de preferência, com álcool. O extrato resinóide possui uma consistência pastosa. Diluído em álcool puro, o resinóide se dissolve completamente.

Propriedades terapêuticas: antiflogístico, antisséptico, suave expectorante, sedativo.

Indicações principais:

- coadjuvante nas afecções pulmonares, asma e bronquite, acompanhada de tosse;
- mucosas nasais ressecadas;
- ulcerações da pele por queimaduras de I ou II grau, ou pela exposição a temperaturas baixas;
- processos inflamatórios da pele, acne, psoríase, eczemas, pele rachada e sensível, cicatrização deficiente;
- distúrbios da digestão de fundo nervoso, cólicas abdominais (massagem no segmento);
- favorece a formação do leite materno (aplicação local).

Efeitos emocionais: o aroma da essência reforça as capacidades extra-sensoriais e mentais; é muito aconchegante, relaxante e suavemente sensual e balsâmico. Usado no aromatizador, diminui sentimentos depressivos, excitação nervosa, aborrecimentos, atua na tensão pré-menstrual e estresse. Excelente harmonizante emocional, atuando como estimulante sedativo antidepressivo.

Efeitos colaterais: o óleo, na pele sensível, pode provocar, em raros casos, reações alérgicas.

Perfumaria e Cosmética:

É um fixador, antioxidante e conservante natural de produtos cosméticos.

Aroma: de baunilha e chocolate, suave e doce, bom afrodisíaco.

Mistura-se bem com: acácia, almíscar (sementes), baunilha, bay, cedro, ládano, clementina, gerânio, giesta, íris, mastique, mel, musgo de carvalho, olíbano, rosa, tolu.

Nota: de base.
Elemento: Água / Terra   **Signo**: Virgem
Componentes químicos:
aldeídos aromáticos: ácido benzóico; vanilina;
ésteres aromáticos: benzoato de coniferila (80-90%), cinamato de benzila;
ácidos: ácido benzóico (10-20%).

BERGAMOTA

Citrus aurantium ssp. bergamia
Rutáceas

Extração: por pressão a frio, da casca verde da fruta. A planta pertence aos cítricos, porém, a fruta não é comestível como a bergamota brasileira.

Propriedades terapêuticas: antisséptico, regenera as funções da pele, epitelizante, leve diurético, tônico digestivo, antiespasmódico, estimula as funções digestivas.

Indicações principais:

- é um dos óleos de maior importância na cosmética e limpeza da pele;
- assepsia da pele; pele oleosa e mista;
- diminui as funções das glândulas sebáceas hiperativas;
- favorece o aumento do crescimento das células epiteliais e a cicatrização;
- eczemas, acne, celulite, psoríase, seborréia oleosa;
- pele inflamada e escamosa, em combinação com camomila alemã;
- prurido;
- cicatrização deficiente;
- hemorróidas;
- amigdalite;
- cistite;
- coadjuvante no herpes labial e herpes zoster (em combinação com limão ou melissa);
- fungos vaginais;
- varizes;
- baixa a febre (compressas frias, aplicar em ambas as pernas em combinação com limão);
- aumenta o apetite, tônico gástrico;
- flatulência;

Efeitos emocionais: aumenta a concentração; refresca e elimina estados depressivos ou de angústia. Ativa as forças de autodeterminação, aceitação de si mesmo, fazendo perceber com mais clareza as atitudes e pensamentos. Ativa as forças da luz. Alivia sintomas de medo, vulnerabilidade, vergonha, timidez ou sentimentos de rejeição em pessoas muito influenciáveis; traz coragem e confiança para expressar seu verdadeiro *Eu* e sentimentos com autenticidade, sem condicionamentos ou sentimentos de culpa; ajuda a tentar novamente; oscilações emocionais extremas.

Pessoas muito agitadas que não conseguem dormir, se beneficiam com a combinação de neroli e bergamota na proporção 1:10, ou lavanda e bergamota usadas no aromatizador. Conforme o estado emocional, o óleo acalma pessoas muito excitadas ou estressadas, dá um forte estímulo em momentos de reabilitação física de doenças graves, fraqueza ou depressão. Rompe as barreiras dos medos, criando maior coragem de enfrentá-los. Pode expressar seus verdadeiros sentimentos sem vergonha; transforma a timidez em autenticidade, conectando-se com os demais.

Bergamota se adapta aos efeitos psíquicos de outras essências, reforçando-as. Assim, as combinações com verbena, alecrim ou lemongrass são tonificantes, trazem clareza e refrescam em nível mental; com ylang ylang ou jasmim, são sensuais; com pinus cembra ou junípero, adquirem propriedades medicinais. É capaz de suavizar aromas muito fortes, como semente de cenoura ou aquiléia. Quando combinado ao óleo de cipreste, seu aroma atua na busca de novos objetivos.

Efeitos colaterais: forte fotossensibilizante.

Quando essa essência for destinada ao uso em cosméticos, aconselhamos adquiri-la sem seus componentes de furocumarina. Estes são responsáveis pelo aumento da fotossensibilidade cutânea, provocando manchas esbranquiçadas na pele tratada, se a pele for exposta à luz solar direta, além de provocar alergias em tipos de peles sensíveis. Caso se utilize a essência integral nos perfumes ou cremes, recomenda-se não ultrapassar a diluição máxima recomendada de 2%.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: fresco, leve, cheio de vida, frugal e de calor aconchegante. Quase todas as pessoas aceitam este aroma.

Mistura-se bem com: almíscar, angélica, cálamo, cedro, cipreste, cítricos, coentro, douglásia, estragão, estoraque, gálbano, gerânio, lavanda, hortelão, manjericão, narciso, pimenta preta, sândalo, ylang ylang e muitos outros.

Ideal em perfumes, loção pós-barba, aromatização de ambientes; quase sempre presente nas águas de colônia associada com lavanda, neroli e outros óleos cítricos.

Nota: de cabeça.

Elemento: Ar e pouco Fogo **Signo**: Leão

Componentes químicos:

monoterpenos: limoneno (36-45%), β-pineno (2,9-5,1%), canfeno, p-cimeno (0,1-3,6%);

sesquiterpenos: β–bisaboleno (0,2-0,9%);

ésteres terpênicos: acetato de linalila (29%);

cumarinas e furocumarinas: bergapteno (0,3-0,4%) e outros;

álcoois monoterpênicos: linalol (11-22%), nerol, geraniol, α-terpineol;

ésteres: acetato de linalila (36-60%).

BÉTULA

Betula lenta

Betula alleghaliensis

Betuláceas

Extração: por destilação seca dos galhos em flor e da casca fresca de *Betula lenta*, obtém-se uma massa preta e resinosa de cheiro forte de couro, denominado também de *Couro da Rússia*, com que, no século passado, a classe nobre aromatizava couro e vestimentas. Ainda hoje, essa fragrância semi-sintética é estimada em perfumes masculinos. Através de uma segunda destilação fracionada que elimina os terpenos, obtêm-se o óleo etéreo, de cor clara e amarelada que possui um cheiro agradável, desenvolvendo um aroma pouco medicinal e balsâmico.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antiespasmódico, fortíssima ação antiflogística; aumenta a vasodilatação.

Indicações principais:

- banho de imersão para relaxar após um dia de atividade estressante, com lavanda e betula (dosagem baixa);
- afecções reumáticas, dores e tensões musculares, cãibras, bursites, ulcerações cutâneas e celulite; uso em forma de banhos e em cremes e óleos de massagens;
- aumenta a limpeza do sangue e o fluxo linfático;
- hipertensão arterial;
- é recomendado para casos de rigidez e endurecimento, em estados emocionais interiores.

Efeitos colaterais: observaram-se, nos Estados Unidos, numerosas intoxicações por dosagem excessiva de salicilato de metila com vítimas fatais. Considera-se a ingestão de 4 a 8 ml de salicilato de metila como uma dosagem mortal para uma criança. 10 gotas (0,5 ml) da essência equivalem a 21 comprimidos de Aspirina. Diversos terapeutas desaconselham o uso desse óleo na aromaterapia, pois a substância é rapidamente absorvida pela pele, provocando, rapidamente, intoxicações graves. Uso tópico, usar em baixa concetração.

Aroma: medicinal, doce. Óleos cítricos suavizam o aroma.

Raramente usado em perfumes. Não muito indicado para aromatização de ambientes.

Nota: de cabeça, com tendência à nota de coração.

Elemento: Terra **Signo**: Touro

Componentes químicos:

Salicilato de metila (até 98%).

CABRIÚVA

Myrocarpus fastiagatus
Myrocarpus fondosus
Leguminosas

Extração: por destilação a vapor da madeira.

Propriedades terapêuticas: tonificante, energetizante, *hormon-like* das glândulas sexuais masculinas.

Indicações principais:

- astenia, impotência masculina;
- poliartrite reumatismal;
- impotência sexual;
- empregado no tratamento de feridas, cicatrizes e ulcerações.

Efeitos emocionais: pouco estudados.

Efeitos colaterais: o óleo é atóxico, não irrita a pele. Menos indicado para o sexo feminino.

Componentes químicos:

álcoois sesquiterpênicos: (+)-trans-nerodiol (80%), bisabobol, farnesol I e II (2,5%).

CAJEPUT

Melaleuca leucadendron
Melaleuca cajeputi
Mirtáceas

Extração: pela destilação a vapor das folhas.

Propriedades Terapêuticas (*Melaleuca leucadendron*): forte expectorante, antiséptico, mucolítico, expectorante, adstringente e flebotônico, *hormon-like*.

Indicações Principais:

- infecções pulmonares;
- inflamações da laringe ou infecções da garganta;
- para dor de ouvido usar diluído a 10% em macerato de hypérico e introduzir com algodão na via auditiva;
- reumatismo, gota;
- dores nevrálgicas, dores de cabeça;
- infecções da bexiga e uretra; herpes genital;

- leve descongestionante venoso de varizes e hemorróidas;
- protege a pele durante a radioterapia, de queimaduras colaterais (em óleo de base).

Efeitos emocionais: indicada nos sintomas de falta de integração com os outros, devido à sua intolerância, egocentrismo ou sentimento de superioridade. Traz um sentimento de segurança e flexibilidade quando surgem dificuldades ou a necessidade de modificar os padrões antigos que não servem mais para a atividade atual.

Efeitos colaterais: raramente, é usado por via oral; pode provocar náuseas e irritar a mucosa gástrica. A inalação desse óleo exige certa cautela em crianças asmáticas, pois é capaz de provocar espasmos bronquiais. Não irrita a pele e é uma essência inócua para crianças, entretanto, é aconselhável selecionar outros óleos substitutos para bebês e durante os primeiros meses de gravidez, devido aos seus componentes hormonais.

Aroma: semelhante ao do eucalipto, porém mais suave.
Raramente usado na perfumaria natural.
Nota: de cabeça
Elemento: Ar / Fogo **Signo**: Áries
Componentes químicos:
monoterpenos: α-pineno (35%), β-pineno (4%), limoneno (7%);
sesquiterpenos: β-cariofileno (6%);
álcoois monoterpênicos: α-terpineol (6,5%);
álcoois sesquiterpênicos: viridiflorol, nerolidol;
óxidos: 1,8-cineol (50-70%).

CÁLAMO

Acorus calamus asaroníferum
Aráceas

Cálamo é um capim que se assemelha ao junco que cresce em lugares lodosos e nas margens de rios e lagoas; encontra-se em quase todos os continentes.

Extração: pela destilação a vapor das raízes frescas ou secas.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antiespasmódico, fortíssimo antiflogístico e relaxante para o sistema gastrintestinal.

Indicações principais:
- gastrite;
- enterocolite espasmódica;
- congestão renal após intoxicação alimentar;
- cistite;
- bronquites asmáticas;

Efeitos emocionais: fortalece, restitui e tonifica o sistema nervoso após fortes crises emocionais. Nervosismo (acalma). Indicado para debilidade e fraqueza.

Efeitos colaterais: via oral, o óleo etéreo de *calamus* somente deve ser receitado, com cautela, por terapeutas experientes. Dependendo do teor de β-asarona, pode-se observar um aumento do tono muscular ou espasticidade. A dosagem excessiva provoca disfunções renais e do fígado; em cobaias, essa substância demonstrou-se cancerígena. O óleo, oriundo da Índia, atinge valores máximos de β-asarona, enquanto o da Rússia apresenta teores de até no máximo 6%.

O componente de α-asarona é considerado atóxico.

Perfumaria e cosmética:

Aroma: forte, de terra, de raízes, animalesco e amargo, doce, dando ao perfume uma nota de base e temperos, muita vitalidade e força. Considerado um forte afrodisíaco.

Mistura-se bem com: bergamota, cedro, gálbano, grapefruit, junipero, ládano, lemongrass, limão, olíbano, patchuli, pinus cembra sálvia sclarea.

Nota: de base.

Ao lado de almíscar e sândalo, é um excelente e confiável fixador para perfumes.

Elemento: Fogo **Signo**: Leão

Componentes químicos:

éteres metil fenólicos: β-asarona (45 a 80%), α-asarona (1-2%), cis-eugenol (2,5-25%), trans-eugenol (0,2-0,5%);

asaronaldeído (0,5-6%);

CAMOMILA ALEMÃ

Matricaria recutita

Compostas

A camomila alemã possui uma forte coloração azul devido ao componente camazuleno, que se forma durante o processo da destilação. Camazuleno está também presente em grau menor na camomila romana.

Extração: pela destilação a vapor das flores.

Propriedades terapêuticas: antiflogístico, antialérgico, antiespasmódico, *hormon-like*.

Indicações principais:

- é uma das substâncias indispensáveis no tratamento de distúrbios dermatológicos. A camomila alemã é mais freqüentemente usada para inflamações, feridas, ulcerações, abscessos; tratamento de peles secas, irritadas, acne e reações alérgicas (com melissa);
- queimaduras solares: solução de 1% de camomila e 1% de lavanda ou gerânio, diluídas em macerato de aloé vera e hipérico, em partes iguais;
- queda de cabelo: diluir em xampus com bay, camomila alemã ou romana e limão;
- cólicas da vesícula biliar;
- segundo pesquisas recentes, a ingestão via oral do óleo de camomila alemã triplica a formação dos leucócitos no sangue;
- dores e distúrbios durante a menstruação, dismenorréia, amenorréia, tensão pré-menstrual;
- dores musculares, nevralgias (principalmente do nervo trigêmeo).
- Inflamações da mucosa gástrica, úlceras gastroduodenais e cólicas abdominais;
- Infecções das mucosas gastrintestinais, estomatite;
- Em crianças, o chá das flores secas de camomila é tradicionalmente empregado como calmante de cólicas intestinais, paralelamente, aplica-se uma massagem na região com óleo de camomila, diluído em óleo de base;

Efeitos colaterais: não conhecidos, mas deve-se ter cuidados especiais com pessoas que relatam alergia a plantas da família das compostas; é desaconselhável o emprego dos óleos de camomila em pessoas tratadas paralelamente com medicação homeopática, principalmente de potenciação alta (antídoto).

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: forte, de erva.

Não é muito usada em perfumes, seu aroma é mais seco e menos suave que o de camomila romana.

Nota: de coração, pesada, em direção a notas baixas.

Elemento: Água e pouco Fogo **Signo**: Sol

Componentes químicos principais:

sesquiterpenos: cis-β-farnaseno (23%), trans-a-farnaseno (9%), camazuleno (até 35%), germacreno-D (5,2%), cadineno (5%);

álcoois: spatulenol, bisabobol (0,6%); óxido de bisabobol (16,5%).

CAMOMILA ROMANA

Chamaemelum nobile
Anthemis nobile
Compostas

Extração: por destilação a vapor das flores.

Propriedades terapêuticas: antiflogístico, antialérgico; vias intestinais, emenagogo, analgésico, calmante do distema nervoso central, antiespasmódico.

Indicações principais:

- distúrbios gastrintestinais, hepáticos ou da vesícula biliar; fundo emocional, freqüentemente observado em pessoas mal-humoradas ou rancorosas;
- asma de fundo nervoso;
- aplicada em forma de xampus, ajuda a clarear o cabelo e fortalecer o couro cabeludo, impedindo a queda de cabelo. Indicada para xampus infantis;
- dermatoses, dermatites;
- dores e hemorragias dentárias em crianças;
- insônia;
- menopausa, tensão pré-menstrual, amenorréia, dismenorréia;
- taquicardia;
- nevralgia;
- enxaqueca;
- mastite (aplicar compressas frias).

Efeitos emocionais: para pessoas insatisfeitas consigo e com o mundo, isolando-se no seu egocentrismo. Atua na depressão de causas desconhecidas, como melancolia, tristeza profunda, não desprendimento do passado, abatimento, nostalgia. Recupera o pensamento positivo e a alegria de viver. Traz calma e sossego.

Atua na insônia, pesadelos e sintomas de histeria. A camomila romana proporciona maior equilíbrio interno e melhora a aceitação das diferentes vivências. É ao mesmo tempo calmante e tonificante. Trabalha diversos sintomas de ressentimento, amargura e irritação constante. Indicado em sintomas de depressão de causa desconhecida, melancolia, tristeza profunda, quando não consegue desprender-se do passado, nostalgia; traz calma e sossego.

A ação sedativa da camomila romana atua de forma similar à essência de lavanda, e ambas podem ser utilizadas juntas, para relaxar e recuperar a alegria de viver. De acordo com Patrícia Davis, o emprego da camomila é indicado especificamente nos distúrbios crônicos, enquanto a lavanda auxilia nos distúrbios recentes e agudos.

Efeitos colaterais: pode irritar a pele se aplicado em dosagem mais alta. Antídoto durante o tratamento homeopático.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: quente, de erva, levemente floral.

Mistura-se bem com: benjoim, cedro, douglásia, gerânio, jasmim, lavanda, melissa, mimosa, narciso, neroli, rosa, tonka.

Em perfumes e *aftershaves*, adicionar com o máximo cuidado; o aroma facilmente se sobressai aos outros.

Nota: de coração leve, em direção à nota de cabeça.

Elemento: Água e pouco Fogo **Signo**: Leão

Componentes químicos:

sesquiterpenos: sabineno (até 10%), β-cariofileno (10%);
álcoois monoterpênicos: pinocarveol (2,8%);
álcoois sesquiterpênicos: farnesol, neroldiol;
óxidos diversos até 25%;
aldeídos até 10%;
ésteres diversos (75-80%): angelato de butila (40%), butirato de butila (12%), outros.

CANELA (FOLHAS)

Cinnamomum verum
Lauráceas

Extração: pela destilação a vapor das folhas. O aroma é menos intenso que o do óleo da casca.

Propriedades terapêuticas: forte ação antisséptica e bactericida de largo espectro de ação, antiinfeccioso, antiviral, fungicida, forte hiperêmico, emenagogo; aumenta as defesas imunológicas do organismo (modula o IgA), forte estimulante.

Indicações principais:

- dores reumáticas e gota;
- aumenta as defesas imunológicas do organismo;
- rinofaringite, bronquite crônica, afecções gripais;
- estomatite;
- salpingite, cistite.

Efeitos colaterais: o óleo possui altos teores de fenóis sem a presença de aldeídos aromáticos, tornando-se um pouco menos dermocáustico e agressivo para a pele e as mucosas que os de canela em casca. Em dosagem excessiva ou aplicação por períodos prolongados, o óleo é considerado hepatotóxico (função eugenol). Há necessidade de cuidados especiais nos distúrbios da coagulação do sangue e durante a medicação simultânea de heparina e aspirina, pois eugenol diminui a atividade dos trombócitos. No aromatizador, deve ser utilizada em dosagem mínima. É contra-indicado durante a gravidez em crianças pequenas. Desaconselhamos o uso na aromatização de ambientes.

Dosagem máxima: 1%

Menos usado em perfumes.

Signo: Leão

Componentes químicos principais:

ésteres: acetato de benzila;
álcoois aromáticos diversos (> 1%);
fenóis: eugenol (ate 87%);
aldeídos aromáticos diversos: aldeído cinâmico (até 3%);
sesquiterpenos: β–cariofileno (1,9 - 5,75%).

CANELA (CASCA)

Cinnamomum verum – Ceilão (Siri Lanka)
Lauráceas

A casca da canela do Ceilão *(Cinnamomum verum)* é um dos temperos culinários mais conhecidos. Já a canela cássia (*Cinnamomum cassia)*, oriunda da China, possui aroma muito delicioso, tornando-se ideal para perfumes e produtos cosméticos, muito apreciados tanto nos séculos passados como nos tempos atuais. As indicações terapêuticas de ambos os óleos são similares.

Destilação: por destilação a vapor, obtém-se um litro do óleo etéreo, necessitando-se de 100 a 200 kg de casca. Para perfumes, pode se extrair um pequeno volume com álcool etílico.

Propriedades terapêuticas: ação anti-séptica e bactericida, de amplo espectro de ação antiviral, fungicida, parasiticida, forte hiperemizante da pele, emenagogo, aumenta as contrações da musculatura lisa do trato gastrintestinal e do útero, leve análgico, simpaticotônico, anticoagulante.

Indicações principais:

- fortíssima ação antisséptica e bactericida, de amplo espectro de ação;
- parasitas da pele (sarna, pulga); vermes intestinais, amebas;
- infecções e febres tropicais;
- dores reumáticas, gota;
- celulite;
- distúrbios circulatórios, principalmente dos membros inferiores;
- aumenta a circulação sangüínea da pele; aquece o corpo inteiro, em alguns casos, pode surgir um ligeiro aumento da temperatura corporal após a aplicação;
- dores musculares;
- fortalece o coração e a circulação sangüínea;
- melancolia;
- estados gripais, rinofaringite, bronquite aguda (usar no inalador em concentração baixa);
- obstipação, diarréia;
- distúrbios menstruais, amenorréia;
- tonificante geral do sistema nervoso e do sistema imunológico, aumentando as defesas do organismo;
- leve análgico, amplamente empregado nos tratamentos odontológicos;
- astenia;
- afrodisíaco: frigidez, impotência;
- ótimo fortificante e aperitivo para idosos: colocar a casca de canela por três semanas em rum ou conhaque e tomar como aperitivo;

Efeitos emocionais: o aroma acorda as associações e estimula a criatividade; acalma os nervos e aquece quando há frieza emocional. Traz alegria e conforto em momentos conflitantes da vida ou quando não é capaz de se desligar do passado ou pela perda de pessoas falecidas há muito tempo. Fortalece e protege o campo energético no aromatizador; usar em alta diluição. Sonolência e estados depressivos. A vaporização da mistura de cravo, canela e laranja torna-se muito aconchegante na época natalina.

Efeitos colaterais: contra-indicado durante a gravidez.

Canela/casca e Canela/cassia são ricas em aldeídos aromáticos e agridem a mucosa bucal e a pele; assim, mantenha a dosagem via transcutânea em concentração abaixo de 1%. Pessoas de pele sensível são sujeitas a dermatites de contato ao empregar o óleo de canela casca. A mistura com óleos cítricos, ricos em limoneno,

principalmente laranja amarga ou *petit grain*, ameniza a agressividade dos aldeídos. A Associação dos Aromaterapeutas da Inglaterra (IFA) desaconselha a aplicação desses óleos na terapia.

Dosagem máxima: (canela cássia e canela casca): menos de 1%

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: quente, temperado, um pouco forte. Está, muitas vezes, presente em perfumes sensuais e afrodisíacos. Como o aroma é muito intenso, aconselha-se usar esse óleo somente em concentrações mínimas.

Mistura-se bem com: bay, baunilha, benjoim, galanga, clementina, coentro, cominho, cravo, gengibre, estoraque, jasmim, laranja, lima, mimosa, musgo de carvalho, noz-moscada, olíbano, sândalo, tangerina, tolu, tonka, vetiver, ylang ylang.

É indicado para perfumes e aromatização de ambientes.

Nota: de base, em direção a notas de coração

Elemento: Fogo e pouca Terra **Signo**: Leão

Componentes químicos principais:

álcoois aromáticos: álcool cinâmico (0,5-0,7%);
fenóis (6-10%): eugenol (6-10%);
aldeídos: aldeído cinâmico (64-76%);
ésteres aromáticos diversos (até 4%).

CÂNFORA

Cinnamomum camphora ssp. *Formunsanum*
(Cânfora do Japão)
Lauráceas

As árvores são originárias do Japão e da Ásia Oriental. Plantas mais novas produzem um líquido amarelo-claro, denominado de *cânfora líquida*. Somente plantas adultas, com uma idade mínima de 60 anos, exsudam abaixo da casca a cetona de cânfora em forma de cristais, muito apreciados nos rituais de defumação, no Japão. Cânfora, já conhecida na Antigüidade, era estimada como um remédio milagroso e sempre estava presente em receitas medievais para combater a peste. A cânfora cristalina foi industrializada na Europa a partir do século XI, sendo usada para fins medicinais. Guardavam-se os cristais em garrafinhas aromáticas para usar com pessoas desmaiadas, reanimando-as.

Extração: mais freqüentemente, encontra-se o óleo essencial de "Cânfora branca" que se extrai pela primeira destilação mais curta dos cristais, das folhas e da madeira. Distingue-se entre o óleo etéreo da destilação, enquanto nas de tempo mais prolongado, obtém-se a "Cânfora marrom" ou "Cânfora amarela", que possuem pesos específicos maiores, com uma concentração entre 10 e 18% do éter-óxido de safrol, considerada muito hepatotóxica.

Na atualidade, a substância cristalina, assim como o óleo de cânfora, é quase sempre de origem sintética, tornando-se inadequados para a aromaterapia.

Propriedades terapêuticas: tonificante e estimulante, fortíssimo analgico, antireumático, hiperemizante, mucolítico, antisséptico, diurético.

Indicações principais:

- bom cicatrizante; eczemas, acne purulenta, pele infeccionada; parasitas cutâneas;
- distensões e dores ósseo-musculares, tradicionalmente usado no tratamento de nevralgias e reumatismo crônico, aumentando a circulação sangüínea da musculatura e da pele;

- ação anti-séptica para as vias respiratórias; bronquite crônica
- infecções do trato urogenital;
- astenia.

Efeitos emocionais: diversos autores atribuem a essa essência algumas reações contraditórias que dependem do estado emocional de cada indivíduo. Verificar a origem da essência. De modo geral, atua como estimulante, estabilizante e fortificante nos estados depressivos.

Efeitos colaterais: *Cinnamonum cânfora* é um dos óleos mais tóxicos para crianças, e absolutamente contra-indicado para mulheres grávidas e epilépticos. Não usar via oral. É antídoto para todos os medicamentos homeopáticos.

Perfumaria e cosmética:
Às vezes, encontrado em perfumes populares de baixo custo.
Aroma: fresco, tonificante, de eucalipto.
Nota: de cabeça.
Elemento: Fogo / Ar **Signo**: Áries e Leão
Componentes químicos:
álcoois sesquiterpênicos: α- e β-bisabobol, epicubenol;
éteres metil-fenólicos: eugenol M. F., éteres óxidos: safrol (0,8 a 18%);
óxidos terpênicos: 1,8-cineol (20 a 30%);
cetonas, cânfora (40 a 50%), piperitona.

CÂNFORA BORNEOL

Dryobalanops camphora
Lauráceas

Cânfora borneol recebeu seu nome em virtude dos altos teores de álcool borneol, destacando-se pela ausência de cetonas. Não confundir esse óleo com a cânfora do Japão.

Propriedades terapêuticas: estimulante do sistema nervoso autônomo, antisséptico, estimulante ao córtex das glândulas para-renais, levemente análgico.

Indicações principais:
- insuficiência cardíaca;
- astenia;
- depressão;
- nevralgias;
- distúrbios circulatórios;
- reumatismo;
- feridas ou cortes da pele;
- contusões musculares ou de ligamentos.

Efeitos colaterais: em dosagem fisiológica, o óleo é inócuo.
Componentes químicos:
monoterpenos diversos (até 35%): pineno, canfeno, diterpeno;
sesquiterpenos diversos (20%);
álcoois monoterpenos: d-borneol, terpineol.

CARDAMONO

Elettaria cardamonum
Zingiberáceas

Como óleo etéreo, é relativamente novo e pouco estudado dentro da aromaterapia.

Extração: pela destilação a vapor das sementes secas.

Propriedades terapêuticas: antisséptico da região bucal, aumenta a produção de saliva, tônico geral e estimulante gástrico, ótimo expectorante, antiespasmódico neuro-muscular, atua contra parasitas intestinais (tênia).

Indicações principais:

- cólicas, verminoses intestinais, flatulência, dispepsia, aerofagia, meteorismo;
- mau hálito, hiperacidez gástrica;
- dores cefálicas, mal-estar;
- bronquite e resfriado agudo, expectorante;
- esgotamento nervoso, cardialgias de fundo nervoso, apatia, estresse, falta de ânimo, dificuldade de se concentrar;
- astenia.

Efeitos colaterais: não são conhecidos.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: quente, doce, temperado, muito forte, levemente afrodisíaco e estimulante.

Mistura-se bem com: canela, cedro, cítricos, cravo, fragrâncias florais, olíbano, sálvia sclarea.

Nota: de coração e de cabeça (essência de ponte).

Elemento: Terra / Fogo **Signo**: Sagitário

Componentes químicos:

álcoois monoterpênicos: linalol (3 a 3,5%), α-terpineol (1 a 1,5%), terpinenol-4 (0,8%);

ésteres: acetato de linalila (3,5%), de terpenila (30 a 35%);

óxidos: 1,8-cineol (40 a 45%).

CEBOLA

Allium cepa
Liliáceas

Extração: por prensagem a frio, do bulbo da planta.

Propriedades terapêuticas: antiinfecciosas, antissépticas, antiespasmódico, diurético.

Indicações principais:

Óleo essencial

Uso interno:

- mais comum é a administração via oral em cápsulas gelatinosas. Conforme a recomendação do médico, a dosagem varia de 750 mg a 1500 mg diariamente, antes das refeições;
- distúrbios intestinais ligados à fermentação e cólicas;
- baixa o colesterol no sangue;
- infecções respiratórias;
- atua nos distúrbios do metabolismo;

- coadjuvante na retenção de líquidos no tecido intersticial e nos edemas linfáticos;
- distúrbios da vesícula biliar;
- afecções reumáticas;
- afecções infecciosas das vias broncopulmonares.

Bulbo fresco

Uso externo:

As indicações terapêuticas são idênticas aos do óleo essencial.

- tratamento localizado de feridas e ulcerações ou abscessos infecciosos. Devido à ação dermocáustica, deve-se proteger a parte não infeccionada de forma adequada com vaselina.

Uso Interno:[5]

Colocar a cebola esmagada,à noite, em água quente; adicionar suco de limão e tomar o líquido em jejum.

Pôr as cebolas frescas e cortadas em parte igual de álcool a 90% durante uma semana; tomar de três a cinco colheres de chá desse concentrado durante as refeições.

300 gramas de cebola esmagada, 100 gramas de mel líquido, 600 ml de vinho branco; após 48 horas, filtrar todo o conteúdo e tomar de duas a quatro colheres de sopa por dia.

Aroma: típico da planta.

Elemento: Terra/pouca Água **Signo**: Áries

Componentes químicos:

Compostos sulfúricos: disulfito-alil-propílico, di-e-trisulfitos-metil-propílicos, dipropil trisulfídeos.

CEDARWOOD

Desde a época dos romanos, diversas árvores da espécie do junípero foram confundidas com as de cedro. O cedarwood oil, oriundo dos Estados Unidos, é o óleo extraído do cerne de árvores mais velhas de diversas espécies de junípero, como *Juniperus virginiana, J. ocidentalis, J. mexicana,* entre outras. Muitas apresentam altos teores de terpenos e sesquiterpenos ou álcoois sesquiterpênicos, enquanto *Juniperus sabina e Thuja occidentalis* são extremamente neurotóxicos devido à altíssima concentração de cetonas. Podem ser aplicados externamente em caso de distúrbios reumáticos, varizes, hemorróidas e do sistema linfático, devido aos seus efeitos adstringentes e flebotônicos. São, às vezes, encontrados em perfumes, apesar de o aroma de todos ser similar às espécies de óleos de cedro europeu. A qualidade dos efeitos terapêuticos se demonstrou inferior em comparação ao legítimo óleo de zimbro *(Juniperus communis)*, descrito mais adiante.

---

[5] Para neutralizar o hálito desagradável provocado pela cebola fresca, aconselha-se a mastigação lenta de sementes torradas de café, uma maçã ou folhas frescas de salsa anis, cominho ou cardamomo.

CEDRO

Cedro Altas (Cedrus atlantica)
Cedro Himalaia (Cedrus deodara)
Coníferas

A botânica classifica somente quatro espécies de cedro legítimas. A madeira do famoso cedro, nas regiões montanhosas do Líbano *(Cedrus libani)*, era, na Antigüidade, muito procurado nos rituais religiosos de defumação e exportado para a Mesopotâmia, Egito e outros países vizinhos. Nos tempos atuais, encontram-se somente alguns raros exemplares. Um outro tipo de cedro cresce na ilha de Chipre *(Cedrus brevifolia)*.

Hoje em dia, são comercializados os óleos etéreos do *Cedrus atlantica e Cedrus deodara*. Desses dois óleos, o cedro do Himalaia apresenta um aroma mais balsâmico, com indicações terapêuticas quase idênticas ao primeiro.

Extração: por destilação a vapor da madeira.

Propriedades terapêuticas: adstringente, forte tônico do sistema linfático, epitelizante, estimula a cicatrização, anti-histamínico *(Cedrus atlantica)*, forte antiflogístico, empregado em todas as patologias dos vasos sangüíneos.

Indicações principais:

- ideal para o tratamento da celulite;
- cabelo oleoso; queda de cabelo;
- eliminação das gorduras e retenção de líquidos;
- bom antisséptico e desintoxicante. Atua nos eczemas cutâneos, pele, e acne.
- em xampus, fortalece o cabelo e o couro cabeludo, e normaliza o cabelo oleoso e a queda de cabelos;
- em distúrbios respiratórios, como resfriado comum, bronquite, excelente mucolítico em tosse persistente, reage bem com inalações, eventualmente em combinação com outras essências de ação semelhante;
- infecções urogenitais são tratadas externamente com compressas quentes e banhos de assento, por curtos períodos de tempo;
- arteriosclerose;
- em combinação com gerânio, cravo, eucalipto ou cipreste é um forte repelente de insetos. Procure outras essências no índice terapêutico (capítulo X) para compor um repelente agradável. A composição deve seguir regras descritas na perfumaria.

Efeitos emocionais: transmite energia e força; ajuda a concentrar as próprias energias que poderiam desequilibrar a pessoa em circunstâncias difíceis em diversas fases da vida, especialmente, quando a pessoa está momentaneamente sem rumo ou orientação. Acalma em estados de angústia, dá estabilidade e firmeza interior; assim como o forte tronco dessa árvore, traz força e coragem.

Os óleos etéreos de ambos os cedros, usados em conjunto com cipreste e limão, são úteis para aprofundar estados meditativos, aumentam a intuição e percepção extra-sensorial. Proporciona uma maior vivência dos sonhos, fixando-os melhor na memória para uma interpretação psicanalítica posterior. Indicado para pessoas insatisfeitas, inconstantes, mas hiper-ativas, desperdiçando suas energias vitais, originando esgotamento físico e mental. São poderosos calmantes. Ensinam a manter paciência, constância; estabiliza quando a pessoa estiver com emoções oscilantes.

Efeitos colaterais: são óleos bem assimilados pelo organismo. Observaram-se, em raros casos, reações alérgicas em pessoas sensíveis. Em crianças pequenas e durante a gravidez, a administração de ambos os óleos deve ser supervisionada pelo terapeuta.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: balsâmico, adocicado, de madeira, suavemente sensual. Essências envelhecidas acentuam e refinam ainda mais o aroma.

Mistura-se bem com: alecrim, acácia, bay, benjoim, bergamota, cálamo, estoraque, jasmim, ládano, lavanda, mastique, musgo de carvalho, olíbano, pimenta, rosa, *Salvia sclarea*, sândalo, tonka, verbena. Experimente também com cravo, neroli, vetiver, ylang ylang.

Para perfumes masculinos e loção pós-barba.

Nota: de base com tendência à nota de coração.

Elemento: Terra/pouco Fogo **Signo**: Virgem

Componentes químicos:

Cedrus atlantica:

sesquiterpenos: α-himachaleno (15%), β-himachaleno (42%), longifoleno (0,45%);

álcoois sesquiterpênicos himalachol (4%), alo-himalachol (2%);

cetonas: α-atlantona (5%) e γ-atlantona (2,5%).

Cedrus deodara:

sesquiterpenos: α- e β-himachaleno;

álcoois sesquiterpênicos: himalchol;

cetonas sesquiterpênicos: α e β-atlantona.

CENOURA (SEMENTES)

Daucus carota ssp. Sativa

Umbelíferas

Extração: por destilação a vapor das sementes da cenoura cultivada. O óleo das sementes da cenoura selvagem, raramente comercializado, contém um teor superior a 70% de carotol. Ambos os óleos possuem indicações idênticas.

Propriedades terapêuticas: fortíssima ação regeneradora dos hepatócitos, diurético, purifica o sangue, neurotônico, hipotensão arterial.

Indicações principais:

- é uma das essências de primeira escolha em todos os distúrbios cutâneos como acne, eczemas, furúnculos ou ulcerações, pois revitaliza, tonifica e atua na regeneração celular, rejuvenescendo o tecido cutâneo, e estimula as glândulas sebáceas, sendo ideal para pele seca e envelhecida. Empregada em muitos cremes cosméticos, em máscara para o rosto e em óleos ou cremes para o contorno dos olhos. Possui as pró-vitaminas A e F;
- edemas;
- depurativo hepático; coadjuvante na insuficiência hepática de grau leve;
- insuficiência renal de grau leve; cistite;
- ajuda na formação de novas células sangüíneas, colesterol alto;
- disfunção da tiróide; neurastenia;
- abaixa a fotossensibilidade da pele;
- estimula a formação de leite materno; débil anticoagulante; neurastenia;
- hipotensão arterial.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: quente, agradável, de mato e de tempero, irradiante.

Combina bem com: cítricos, canela, acácia, gerânio, cedro.

A presença de cenoura, em baixa concentração, salienta as características de outras fragrâncias sensuais.

Nota: de base.

Elemento: Terra / Água (pouco) **Signo**: Mercúrio

Componentes químicos:

monoterpenos: α- e β-pinenos (5% cada), sabineno 2%;

sesquiterpenos: (-)-dauceno (2%), (-)-β-bisaboleno (10%), β-cariofileno (4%);

álcoois sesquiterpênicos: carotol (50%);

composto bifuncional: daucol (4%).

CIPRESTE

Cupressus sempervirens

Cupressáceas

Extração: por destilação a vapor das pontas dos galhos ou das frutas.

Propriedades terapêuticas *(Cupressus sempervirens)*:

Forte descongestionante e adstringente dos vasos venosos e vasos linfáticos, leve diurético, mucolítico, diminui a tosse, tônico geral, neurotônico, astenia, antiinfeccioso, coadjuvante no tratamento de hiperplasia da próstata.

Indicações principais:

- celulite, edemas, ulcerações na pele; pele oleosa, tecido conjuntivo flácido, acne; sudorese excessiva dos pés; pés cansados e inchados (banhos nos pés com cipreste e murta/cineol em partes iguais);
- queda de cabelo, cabelo oleoso e caspa;
- ativa a circulação sangüínea, retenção de líquidos, varizes, hemorróidas; telanquiectasia;
- bronquite, sinusite, coqueluche;
- hiperplasia da próstata

Efeitos emocionais: o cipreste pode alcançar uma idade de 1000 anos ou mais. É uma árvore alta que se dirige firmemente para o céu. Em todas as civilizações, o cipreste era considerado um símbolo da vida prolongada. Era, ao mesmo tempo, a árvore da vida e da morte. Seu aroma inspira a alcançar as metas e propostas do silêncio interior. Como atua muito nos limiares de transformação, o aroma pode ajudar a ultrapassar os limites diversos que impedem o desenvolvimento ou crescimento interior, facilita a compreensão do verdadeiro sentido do sofrimento; solta antigas mágoas. O óleo de cipreste é indicado para pessoas que não possuem mais estímulos suficientes ou sentido de viver, fortalece o espírito de luta para conseguir suas metas; sintomas de desânimo, perda das forças e envelhecimento prematuro em âmbitos físico e mental.

As propriedades medicinais adstringentes se manifestam também em nível mental, ajudando a concentrar e reestruturar a energia para aquilo que é essencial a vida. O óleo de cipreste ajuda a eliminar tristeza, aflições e desgostos, ativa a mente e reforça a memória. Ele gera mais energia e vigor, aumenta a criatividade e o otimismo, proporcionando um maior desfrute das coisas boas da vida. Seu valor oculto se manifesta quando combinado a essências cítricas e florais suaves.

Efeitos colaterais: Cupressus sempervirens é um óleo atóxico bem assimilado pelo organismo. Em crianças pequenas, deve ser aplicado somente externamente, sob orientação do terapeuta, devido a sua forte ação adstringente. Contra-indicado em mastopatias.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: de resina, tempero, fumaça, sereno. O aroma das frutas é mais intenso que o óleo extraído dos galhos.

Mistura-se bem com: bergamota, cominho, estoraque, junípero, laranja, lavanda, lima, limão, manjericão, manjerona, murta, narciso, pinheiros, *Sálvia sclarea*, sândalo, tangerina.

É recomendado para perfumes, principalmente masculinos, desodorantes, loção pós-barba, aromatização de ambientes.

Nota: de base.

Elemento: Terra e pouco Fogo. **Signo**: Capricórnio, Áries

Componentes químicos principais:

monoterpenos: α-pineno (60%), δ-3-careno (14%) e outros;

sesquiterpenos: germacreno-d (2%), cariofileno-D (0,6%), α-cedreno (7%), cadineno (0,9%) e outros;

acetato de terpenila e acetato de bornila e formiato de terpenila;

álcoois sesquiterpênicos: cedrol (até 21%).

CITRONELLA

Citronella Java *(Cympopogon nardus)*
Poáceas *(Cympopogon winterianus)*

Ambos os óleos possuem propriedades semelhantes. Freqüentemente, emprega-se essas essências em misturas para saúna ou para aumentar o volume de outros óleos etéreos de custo mais elevado, como o de melissa. São raramente usados em perfumes.

Extração: por destilação a vapor das folhas do capim, oriundas das regiões tropicais.

Propriedades terapêuticas: forte ação antiflogística, principalmente *Cympopogon winterianus*, forte antiespasmódico, antiinfeccioso, desodorante, repelente de insetos, estimulante e tônico geral.

Indicações principais:

- anti-séptico do ar, atuando de forma preventiva nas vias respiratórias;
- micoses nos pés;
- freqüentemente usado em baixa concentração como água tônica para o rosto;
- espasmos e colites intestinais, resfriados;
- hipersudorese dos pés;
- reumatismo e artrite;

Efeitos emocionais: em estados de frustração e cansaço, torna-se revitalizante, diminuindo o endurecimento e deixando fluir mais a vida.

Efeitos colaterais: *Cympopogon winterianus* é mais dermocáustico em comparação a *Cympopogon nardus* (função aldeído).

Perfumaria e Cosmética: pouco usado em perfumes.

Aroma: fresco, seco, levemente adocicado.

Nota: de cabeça.

Elemento: Ar / Água **Signo**: Gêmeos

Componentes químicos (Cympopogon winterianus):

álcoois terpênicos: geraniol (15-24%), borneol 6,5%, citronelol (12-15%);

éteres metil-fenólicos: iso-eugenol M.F. (7 %);

ésteres diversos: acetato de geranila (49%) e citronelila (1,5%);

aldeídos: citronelal (até 4,5%).

CLEMENTINA

Citrus deliciosa
Rutáceas

Extração: por pressão, a frio, da casca da fruta madura.

Propriedades terapêuticas: antiespasmódico, fortíssimo sedativo, parassimpaticotônico, colagogo, tonificante para o sistema gastrintestinal; bom antiséptico do ar.

Indicações principais:
- medos, insônia
- tensão nervosa
- aerofagia
- dispepsia, gastralgia

Efeitos emocionais: devido aos seus fortíssimos efeitos sedativos, a essência é indicada para pessoas de todas as idades; acalma o bebê irritado que não quer dormir.

Atua nas pessoas facilmente irritáveis. É indicado nos distúrbios emocionais provocados por crises ou choques emocionais. Para pessoas que nunca descansam mentalmente, levando tudo a sério, ansiedade. Ajuda para aqueles que querem permanecer jovens. Diminui a tensão nervosa, o medo, a tristeza e a insônia. Traz lembranças da infância, alegria, calor, leveza e cor ao cotidiano cinzento e faz encarar as tarefas com mais dedicação e alegria.

Diluição máxima: 3%.

Efeitos colaterais: atóxico; fotossensibilizante, irritante da pele quando adicionado à água quente.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: jovem, quente e muito simpático, com muita doçura e suavidade. O óleo de tangerina vermelho se caracteriza com um aroma mais seco e quente, e pode substituir o óleo de clementina.

Mistura-se bem com: acácia, baunilha, benjoim, canela, coentro, tonka e outras essências cítricas.

Para perfumes de criança e aromatização de ambientes.

Nota: de cabeça, pesado com tendência a notas de coração.

Elemento: Ar e pouco Fogo **Signo**: Leão

Componentes químicos:
monoterpenos limoneno (< 80%), terpineno (6,5%), mirceno (1,7%), outros;
sesquiterpenos: (>0,1%.);
cadineno, cariofileno.

COENTRO

Coriandrum sativum L.
Substituição de pau-rosa
Umbelíferas

Extração: pela destilação das sementes. Mais raro de ser encontrado é o óleo de coentro (erva) extraído pela destilação da planta inteira; composto de 80-95% de aldeídos, apresenta forte propriedade antiflogística, antiinflamatória e sedativa, indicado em sintomas de gastrite e estados de estresse, medos e distúrbios do sono.

Propriedades terapêuticas: antisséptico, carminativo; antiespasmódico, tonificante e estimulante, neurotônico, analgésico leve.

Indicações principais:
- ativa o pâncreas, o estômago, e as glândulas exócrinas; anorexia nervosa; enterocolite espasmódica, flatulência;
- análgico nas afecções reumáticas;
- afecções gripais, principalmente em crianças;
- astenia.

Efeitos emocionais: o seu aroma atua como tonificante, euforizante e afrodisíaco. É um estimulante do sistema nervoso, atenuando cansaço e esgotamento mental, indicado em pessoas com baixa auto-estima, incapazes de reagir na hora adequada; após doenças prolongadas ou graves; indicado no período pós-parto; sentimentos de tristeza, ansiedade e insônia. Proporciona um excelente relaxamento do corpo e da mente, aumenta a criatividade e o raciocínio lógico, auxilia quem tem dificuldades para se concentrar no trabalho.

Efeitos colaterais: desconhecidos, não irrita a pele.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: forte e intenso temperado e, ao mesmo tempo, suave floral; pode ser usado em substituição à fragrância de pau-rosa devido à alta porcentagem de linalol.

Mistura-se bem com: acácia, almíscar, baunilha, bergamota, canela, cipreste, clementina, cravo, gerânio, giesta, junípero, laranja, limão, linalol, neroli, olíbano, petit grain, pinheiros, rosa e sândalo.

Para perfumes quentes, masculinos e loção após-barba.

Nota: de base e de coração. Essência de ponte.

A adição do coentro no final da composição aromática pode resultar em um refinamento definitivo e harmonização de uma mistura no preparo de um perfume.

Afrodisíaco com óleos semelhantes.

Elemento: Fogo / Terra **Signo**: Áries, Touro

Componentes químicos:

monoterpenos (entre 10%-20%): α-pineno (0,2-8%), γ-terpineno (1-8%), p-cimeno (até 3%), limoneno (0,5-4%);

álcoois monoterpênicos (60%-80%) (+), linalol (60-87%), geraniol (1,2-3,3%);

ésteres terpênicos 2% a 3%: acetato de geranila e de linalila;

cetonas: cânfora (0,9-4%).

COMINHO ROMANO

Cuminum cyminum
Umbelíferas

A planta cresce na Índia. As sementes moídas fazem parte do famoso tempero de curry, indispensável na culinária.

Extração: por destilação a vapor das sementes. Se o óleo é obtido pela destilação do óleo da planta inteira, a porcentagem dos aldeídos pode atingir teores acima de 80%.

Propriedades terapêuticas: forte calmante, análgico em dosagem alta, neurotônico, analgésico, carminativo, tonificante e estimulante do sistema digestivo, afrodisíaco.

Indicações principais:
- epigastralgia;
- hipotireoidismo;
- estimula o apetite, atua nas glândulas exócrinas; anorexia nervosa;
- enterocolite; favorece a digestão, flatulência;
- distúrbios do sono.

Efeitos emocionais: segundo Pablo Salomone, o óleo atua nas pessoas que se sentem fracassadas, não estão contentes consigo mesmas, e fazem contínuas autocobranças; não sentem alegria ou não vêem um sentido na vida. Falta de autoconfiança, sentimentos de culpa, frustração, medo e pânico. O aroma claro pode trazer mais confiança, auto-aceitação e mudanças comportamentais.

Efeitos colaterais: fotossensibilizante, pode provocar irritações em peles sensíveis.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: forte e intenso temperado, e ao mesmo tempo, suave floral.

Mistura-se bem com: acácia, almíscar, baunilha, bergamota, canela, cipreste, clementina, cravo, gerânio, giesta, junípero, laranja, limão, lináloe, neroli, olíbano, petit grain, pinheiros, rosa e sândalo.

Para perfumes quentes, masculinos e loção pós-barba.

Nota: de base leve, com tendência à nota de coração.

Elemento: Terra/ pouco Fogo **Signo**: Áries

Componentes químicos:

Obs.: existe também um outro quimiotipo com 42% de p-cimeno.

monoterpenos (30-60%): terpineno (12-28%), pineno (13-22%), p-cimeno (3-9%);

sesquiterpenos: cariofileno;

aldeídos monoterpênicos: p-menta-1,4-dieno-7-al (24%), p-menta-1,3-dieno-7-al (6-15%);

aldeídos aromáticos: cuminalaldeíco (20-32%);

cumarinas: scopoletina (traços).

COPAIBA

Copaifera officinalis

Leguminosas

Extração: por destilação a vapor da resina.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antiflogístico, diurético, mucolítico, epitelizante.

Indicaçõe principais:

- infecções broncopulmonares;
- hemorróidas, varizes, uretrite, cistite;
- artrite, bursite, tendinite;
- hipotensão arterial;
- feridas, hematomas;
- a resina dessa árvore era tradicionalmente empregada no combate de doenças sexuais dos índios da região do Amazonas;
- demonstra bons resultados no tratamento de feridas e ulcerações cutâneas.

Efeitos emocionais: o aroma acalma, ajudando a diminuir estados de estresse.

Efeitos colaterais: bem aceito pelo organismo. Somente a dosagem excessiva via oral, provoca diarréia e vômitos. Em pessoas de pele sensível, observou-se, em casos raros, uma leve irritação cutânea.

Não é usado em perfumes.

Componentes químicos:

sesquiterpenos 72-92%: β-cariofileno (50-53%), α-copaeno (15%), trans-bergamoteno (7-10%), α-cubebeno (3-3.5%).

CRAVO

Syzygium aromaticum
Eugenia caryophyllus
Murteáceas

Extração: pela destilação a vapor das folhas ou dos botões das flores.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antisséptico de largo espectro de ação; forte antiviral, anti-helmíntico, forte vermicida, neurotônico, uterotônico, analgésico, hipotensão arterial, afrodisíaco.

Indicações principais:

- processos infecciosos da pele, parasitas cutâneos;
- infecções e dores de dente ou da gengiva, usando algodão embebido no óleo puro;
- amigdalite, sinusite, bronquite;
- hepatite viral;
- colite espasmódica ou bacterial;
- tônico gástrico;
- evita o mau-hálito;
- cistite, salpingite;
- esclerose lateral amiotrófica;
- poliomielite, nevralgias, nevrite viral;
- cansaço crônico, astenia;
- aumenta as contraturas uterinas durante o parto;
- age na disfunção da tireóide, em combinação com outros óleos;
- disfunção da tireóide;
- artrite, reumatismo, distensões musculares.

Efeitos emocionais: forte tonificante e afrodisíaco; benéfico na debilidade e esgotamento físico-mental geral ou progressivo, devido à idade avançada ou doenças crônicas; recomendável durante estados depressivos e depressão pós-parto. Estimula, amplia e harmoniza o equilíbrio do campo vital. Produz um sentimento de calor nos sintomas de frieza emocional. É um tonificante mental, estimulando o raciocínio lógico, a simpatia e o bom humor.

Para aromatização de ambientes, adicione à essência, com cautela, de preferência outros óleos, pois o excesso desse aroma puro pode provocar facilmente irritação emocional, principalmente em crianças (ação fenólica).

Efeitos colaterais: forte irritante à pele e às mucosas. O óleo extraído de cravo/folha contém até 83% de eugenol, sem acetato de eugenol, presente em teores altos no óleo de cravo/flor. Assim, atua de forma ainda mais agressiva tanto contra os microorganismos como na superfície da pele. Não usar em pessoas com distúrbios de coagulação do sangue ou com medicamentos que contêm, na sua fórmula, heparina. Contra-indicado durante a gravidez.

Diluição máxima: abaixo de 1%.

Perfumaria e Cosmética:

Preferir em perfumes a essência de cravo (flor) que se caracteriza por um aroma mais intenso e refinado. Em traços, quase sempre presente, perfumes de nota oriental e afrodisíaca.

Aroma: quente, doce e temperado.

Nota: cravo/folha (de base) e cravo/flor (de coração).

Mistura-se bem com: bálsamo-de-tolu, baunilha, bay, canela, coentro, estoraque, gengibre, jasmim, lavanda, lima, louro, narciso, noz-moscada, olíbano, rosa, *Sálvia sclarea*.

Uso principal em perfumes e aromatização de ambientes.

Elemento: Fogo/pouco Terra **Signo**: Leão

Componentes químicos: Cravo/flor

sesquiterpenos diversos: α-humuleno (2%), β-cariofileno (até 13,%);

ésteres diversos: acetato de eugenila, (até 22%), salicilato de metila (0,25%), outros;

fenóis (até 90%): eugenol (70% até 80%) e isómeros de eugenol, chavicol;

óxidos ácidos (> 0,1%).

DAVANA

Artemisia pallens

Compostas

Extração: por destilação a vapor da erva. País de origem: Índia.

Propriedades terapêuticas: mucolítico, expectorante, estimula a cicatrização.

Indicações principais:

- espasmos e tosse das vias bronquiais;
- deficiência da circulação sangüínea dos membros inferiores;
- ajuda na cicatrização de feridas doloridas ou inflamadas;
- astenia, neurastenia.

Efeitos emocionais: em dosagem muito baixa, é um bom ansiolítico. Acalma o sistema nervoso vegetativo e, ao mesmo tempo, é tonificante nos estados de fraqueza e debilidade psíquica; é balsâmico; aquece o corpo inteiro. Diminui medos e angústias.

Efeitos colaterais: não usar via oral devido à sua altíssima neurotoxicidade.

Aroma: doce, de ervas, quente e muito intenso.

Componentes químicos:

cetonas sesquiterpênicas diversas: (+)-davonona (<55%) (+)-isodavanona, artemona;

outros: difurano de davanona.

DOUGLÁSIA

Pseudotsuga menziensii

Coníferas

Extração: por destilação a vapor dos galhos e das agulhas. Esse pinheiro origina-se da América do Norte.

Propriedades terapêuticas: anti-séptico do ar, mucolítico, ação antiespasmódica de grau variável, dependendo da presença de ésteres no óleo.

Indicações principais:

- infecções pulmonares;
- aprofunda a respiração, limpa os brônquios;

Efeitos emocionais: semelhante aos outros óleos de coníferas.

Efeitos colaterais: levemente irritante da pele, principalmente na água quente.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: fresco de mato, de cítrico, fresco.

Dentro da família das coníferas, ao lado de *Pinus cembra*, o óleo de douglásia é um dos aromas mais psicoativos, sendo muito procurado em perfumes masculinos e estimulantes.

Mistura-se bem com: acácia, bergamota, camomila romana, cedro, coentro, grapefruit, lavanda, lemongrass, murta, musgo de carvalho, pau-rosa, verbena.

Para pessoas louras e morenas.

Nota: de base e de cabeça. Essência de ponte.

Elemento: Terra e pouco Ar **Signo**: Capricórnio

Componentes químicos:

monoterpenos (70 a 80%): α-pineno (15 20%) β-pineno (35-50%) (-)-limoneno (6-18%);

álcoois monoterpênicos: borneol; (6,5-15%), geraniol (6,5-15%);

ésteres terpênicos: acetato de bornila (6% com até 35%, em alguns quimiotipos), acetato de geranila (± 6%).

ELEMI

Canarium luzonicum

Burseráceas

Extração: por destilação a vapor ou extração de diluentes químicos (unicamente para confecção de perfumes) da resina.

Propriedades terapêuticas: fortalece a cicatrização, antisséptico (do ar), mucolítico.

Indicações principais:

- feridas;
- ulcerações, varizes, gangrenas e abscessos da pele (compressas);
- enterocolite espasmódica, diarréia, dispepsia;
- bronquite, tosse;
- tonificante e harmonizante, para concentração e meditação. Segundo alguns autores, seria capaz de aumentar a clarividência.

Efeitos colaterais: segundo diversos estudos, a elimicina M.F. apresenta uma ação cancerígena moderada se for usada via oral por longo prazo, provavelmente suavizada pela presença de limoneno, que possui propriedades antagônicas. De forma preventiva, aconselha-se uma concentração máxima de 1%.

Perfumaria e cosmética:

Usar em dosagem mínima em perfumes.

Aroma: fresco, de ervas, frugais cítricos, de mato verde, muito intenso, transmitindo plenitude.

Mistura-se bem com: frutas cítricas, alecrim, canela, coentro, cravo, lavanda, mirra, olíbano, verbena.

Nota: de base.

Elemento: Água **Signo**: Gêmeos

Componentes químicos:

monoterpenos: α- e β-felandreno (no total 22%), d-limoneno (27-54%), sabineno (5%);

cetonas: carvona; sesquiterpenos: terpineol; álcoois sesquiterpênicos: elemenol; éteres M.F.: elimicina (3-12%).

ÊNULA

Inula graveolens
Inula helenium
Compostas

Extração: pela destilação a vapor das folhas.

Propriedades terapêuticas: suave antisséptico, antiflogístico, antitussígeno, fortíssima ação mucolítica, epitelizante, colagogo, ememagogo.

Indicações principais *Inula helenium*:

- dermatites, feridas da pele (aplicar em baixíssimas concentrações);
- usado para hipertensão arterial e taquicardias;
- arritmia e fadiga cardíaca;
- cólicas biliares, insuficiência hepática;
- enterocolite viral;
- dismenorréia;
- durante a inalação dos vapores de inalação de ênula, a essência de *Inula graveolens* é capaz de soltar e fluidificar o catarro e placas mucóticas obstrutivos das vias respiratórias, provocando verdadeiras crises benéficas de eliminação. Doutor Pênoél denominou o tratamento com essa essência das infecções respiratórias crônicas de "Choque de ênula". *Inula helenium* possui propriedades mucolíticas e expectorantes parecidas.
- rinofaringites, amigdalite e vaginite;

Efeitos colaterais: *Inula helenium* irrita de forma acentuada a pele e provoca alergias cutâneas de contato. A respeito da irritação cutânea de Inula graveolens não há referências confirmadas.

Concentração máxima > 1%.

Perfumaria e cosmética:

Não muito usado na perfumaria.

Mistura-se bem com: almíscar (semente), acácia, canela, cedro, íris, ládano, lavanda, olíbano, patchuli, tuberosa, ylang ylang.

Aroma: doce, fresco.

Nota: de coração.

Elemento: Água **Signo**: Câncer

Componentes químicos principais *Inula helenium*:

lactonas sesquiterpênicos: alantolactonas (52%), iso-alantolactonas (33%);
ésteres: acetato de bornila (50%).

ESTORAQUE

Liquidambar orientalis
Hamamelidáceas

Extração: por destilação a vapor da resina.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antiespasmódico, mucolítico, diurético, antiflogístico.

Indicações principais:

- pneumonia, tosse com catarro;
- varizes; úlceras varicosas;
- dermatoses, também por parasitas (sarna).

Efeitos emocionais: a essência atua melhor em combinação com outros óleos resinosos. Forte antidepressivo; ameniza estados de irritabilidade e aborrecimento.

Aumenta a concentração mental e o raciocínio lógico. Conecta o inconsciente ao cosmo, aumenta o campo vital, proporcionando uma maior proteção e limpeza da aura. Excelente substância para relaxamento e durante a meditação. Em baixa concentração, atua como afrodisíaco.

Efeitos colaterais: não são conhecidos.

Perfumaria e cosmética:

Usado em muitos perfumes de renome.

Aroma: quente, floral, de madeira.

Mistura-se bem com: todas as resinas e madeiras nobres, acácia, almíscar (semente), canela, cravo, jasmim, rosa.

Nota: de base leve, em direção à nota de coração.

Elemento: Terra/Água **Signo**: Libra

Componentes químicos:

álcoois: álcool etílico, a. benzílico, a. cinâmico;

ésteres: cinamato de etila, cinamato de benzila, cinamato cinâmico, entre outras;

ácido cinâmico;

aldeídos aromáticos: vanelina.

ESTRAGÃO

Artemisia dracunculus
Compostas

Extração: por destilação das flores e galhos.

Propriedades terapêuticas: fortíssima ação antiviral, antisséptico, antialérgico, emengago, estrogen-like, carminativo, fortíssimo antiespasmódico em nível neuromuscular.

Indicações principais:

- dismenorréia, amenorréia, tensão pré-menstrual e cólicas menstruais;
- aumenta o apetite, estimula as glândulas gástricas e ativa a digestão;
- distúrbios neurovegetativos;
- ação hiperêmica da pele e musculatura;
- nevrite, neuralgias (ciática);
- enterocolite espasmódica;
- aerofagia;
- flatulência;
- aerofagia;

Efeitos emocionais: tonificante no estado de esgotamento físico ou emocional. Dá resistência e mais coragem para enfrentar situações ou conflitos limitantes. Carminativo, clareia os pensamentos, elimina idéias obsessivas ou negativas. Aumenta a resistência psíquica. Aumenta a auto-estima.

Já os mongóis chamavam-no de erva do dragão. Realmente, essa essência possui um componente selvagem e impetuoso, dando uma nota fresca entre as notas básicas mais pesadas.

Efeitos colaterais: desconhecidos; Tisserand desaconselha o uso desse óleo chavicrol M.F., pois o considera como cancerígeno, enquanto Valnet e muitos outros autores afirmam uma certa ação no combate ao câncer. Alguns terapeutas estimam o óleo, devido ao combate eficaz de distúrbios menstruais.

Perfumaria e Cosmética:

Para perfumes masculinos, loção pós-barba e perfumes femininos com aroma temperado leve.

Aroma: forte, temperado, fresco, lembrando aipo, manjericão e anis.

Use estragão nos perfumes em baixíssima concentração; seu aroma característico altera completamente a composição.

Mistura-se bem com: alecrim, bergamota, lavanda, limão, melissa, pinheiros, *Sálvia sclarea* e verbena.

Nota: de base e de coração (essência de ponte).

Fragrância importante para a correção de perfumes. Possibilita a alteração de notas altas em combinação com essências frescas. Suaviza notas baixas muito pesadas.

Elemento: Terra/Fogo **Signo**: Touro

Componentes químicos:

monoterpenos: cis- e trans-ocimeno (10 a 13%, 7 a 12%), felandreno;
álcoois monoterpênicos: nerol;
éteres metil-fenólicos: chavicrol (estragol) M.F. (60 a 75%), para-anol (anetol).

EUCALYPTUS CITRIODORA

Mirtáceas

Extração: por destilação a vapor das folhas e galhos.

Propriedades gerais: antiinfeccioso, estafilococos, antiflogístico, forte analgésico, sedativo, desodorizante, antireumático, leve espasmolítico.

Indicações principais:

- sedativo e relaxante;
- processos inflamatórios da poliartrite reumatismal, artrite periarticular;
- nevralgias; herpes zoster;
- tensão muscular, dores da coluna cervical e torácica;
- cistite, vaginite;
- dores de garganta;
- pericardite;
- hipertensão arterial;
- repelente de insetos.

Efeitos emocionais: indicado para ansiedades, choque nervoso, estresse e estados depressivos.

Efeitos colaterais: observaram-se, em raros casos, reações alérgicas; é desaconselhável à ingestão.

Perfumaria e Cosmética:

Se for adicionado ao perfume, colocar em baixíssima porcentagem, pois o aroma se salienta facilmente entre os outros.

Às vezes, usado em desodorantes.

Aroma: fresco, de limão.

Nota: de cabeça.

Elemento: Ar / Fogo **Signo**: Aquário

Componentes químicos:

sesquiterpenos: β-cariofileno (1,25%), α-humeleno (0,09%);

álcoois monoterpênicos: citroneol (4,5%), geraniol (0,1%), borneol (0,14%), terpineol;

ésteres terpênicos diversos;

aldeídos terpênicos: citronelal (90%).

EUCALYPTUS GLÓBULUS

Mirtáceas

Extração: por destilação a vapor das folhas e galhos.

Propriedades terapêuticas: expectorante, anti-séptico, principalmente contra estreptococos e colibacterias; fungicida (candiase ++), antiviral, antiflogístico.

Indicações principais:

- dermatites bacterianas; micoses (cândida);
- limpeza de pele impura, eczemas ou feridas de difícil cicatrização;
- caspa; queda de cabelo.
- estados febris de doenças infecciosas; aplicação em forma de compressas frias nas panturrilhas;
- estados gripais, sinusite, rinite, faringite, amigdalite, bronquite, pneumonia, otite;
- aumenta a oxigenação do sangue;

Efeitos emocionais: para pessoas insatisfeitas, pouco constantes, sem rumo e mentalmente desfocalizadas. Aumenta a convivência com todas as coisas, trazendo maior conexão com o universo. Como forte tônico de âmbito mental, aumenta, no aromatizador, a concentração no trabalho ou escritório, estimulando o raciocínio lógico e intelectual (eventualmente com limão).

Efeitos colaterais: óleo atóxico; contra-indicado para crianças abaixo de três anos e para crianças até doze anos com sintomas espasmódicos das vias respiratórias (ação cineol).

Perfumaria e Cosmética:

Usado, às vezes, em baixa dosagem, em desodorantes.

Aroma: fresco e forte, de cânfora, de mentol, estimulante.

Mistura-se bem com: alecrim, cedro, cipreste, lavanda, limão, manjericão, pinheiros.

Nota: de cabeça.

Elemento: Ar / Fogo **Signo**: Aquário e Áries

Componentes químicos:

monoterpenos: α-pinenos (3-27%), limoneno, (1,8 a 9%), canfeno (0,2 a 0,4%), p-cimeno (1,2 a 3,3%);

sesquiterpenos: aromadreno (2,1%), felandreno (0,2%);

aldeídos diversos: álcoois monoterpênicos: α-terpineol (0,1 a 0,6%);

álcoois sesquiterpênicos: trans-pinocarveol (2,56%), ledol (± 1,7%);

óxidos terpênicos: 1,8-cineol (60 a 85%).

FOLHAS HO

Cinnamomum camphora

Lauráceas

A árvore cresce na região do Amazonas. Seu óleo essencial, relativamente desconhecido no meio terapêutico, é cada vez mais empregado em substituição ao de pau-rosa.

Extração: por destilação a vapor das folhas.

Propriedades terapêuticas: forte bactericida, antiviral e fungicida.

Indicações principais:

- infecções pulmonares, principalmente em crianças;
- infecções do aparelho digestivo e urogenital;

- na cosmética, é usado como antisséptico local e nos cuidados gerais da pele seca e cansada, e estrias cutâneas durante a gravidez. É bem tolerado na pele e nas mucosas;

- em xampus, demonstra seus benefícios nos cuidados com os cabelos normais e ressecados;

- astenia.

Efeitos colaterais: não conhecidos.

Efeitos emocionais e Perfumaria: ver pau-rosa.

Aroma: quente, floral.

Nota: de base leve, com tendência à nota de cabeça.

Componentes químicos:

álcool monoterpênico: linalol (80-90%); terpineol-4, citroneol;

óxido de linalol;

cetonas alifáticas diversas.

FUNCHO DOCE

Foeniculum vulgare, var. dulce

Umbelíferas

Ambas as essências possuem propriedades terapêuticas semelhares, entretanto, é recomendável de empregar o óleo de funcho doce, cujos componentes químicos são menos tóxicos. Segundo Valnet, o funcho comum poderia provocar estados de angústia em animais.

Extração: por destilação a vapor das sementes.

Propriedades principais: Estrogen-like, emenagogo, antiespasmódico (sistema nervoso central), forte carminativo, colagogo, analgésico, hipertensão arterial, diurético, mucolítico.

Indicações principais:

- estimula a renovação celular e a excreção das glândulas sebáceas e sudoríparas, favorecendo principalmente a pele seca, desidratada e envelhecida. É desaconselhável usar essa essência em tipos de pele gordurosa ou na seborréia. É muito empregado em cremes para o rosto e contra rugas. Em xampus neutros, deixa o cabelo mais seco e mais sedoso. Devido à ação hormonal, o funcho é capaz de enrijecer e aumentar os seios (ver também gerânio);

- estimulantante gástrico; cólicas abdominais. Em crianças de colo, tomar chá das sementes, eventualmente com massagem abdominal da essência diluída em óleo de base;

- favorece a formação do leite materno;

- distúrbios hormonais dos ovários como amenorréia, oligomenorréia, menopausa, tensão pré-menstrual;

- dispepsia, gastralgia;

- colite espasmódica;

- bronquite, asma, dispnéia de fundo nervoso;

- celulite, edema linfático.

Efeitos emocionais: os antigos povos egípcios e chineses utilizavam essa planta para afastar os espíritos ou influências malignas. Aumenta a clareza mental e o dinamismo pessoal. Em concentrações baixas, atua como tonificante e estimulante; em uma dosagem maior, age como sedativo para o sistema nervoso, sendo indicado, principalmente, em estados de irritação, nervosismo e estresse. A combinação de funcho, rosa e sândalo proporciona, em todas as formas de aplicação, um excelente

relaxamento para o corpo e mente (perfume, banhos, imersão). Trabalha diversos aspectos ligados à maternidade, nutrição e cuidados com os outros.

Efeitos colaterais: contra-indicado em epilépticos, mulheres grávidas, endometriose, hiperplasia da próstata, mastoses e carcinomas ou do útero. Evitar o uso de óleos ricos em anetol em alcoólatras, na insuficiência hepática e durante medicação com paracetamol. Empregar em crianças somente se o óleo for autêntico e natural.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: doce, quente, típico da planta, semelhante a anis.

Para perfumes, com aroma temperado verde. Não usar com muitas outras notas de cabeça.

Mistura-se bem com: camomila romana, gálbano, gerânio, mastique, rosa, pau-rosa e sândalo. Para um perfume de aroma doce, experimente com ylang ylang.

Nota: de coração pesado.

Elemento: Terra / Fogo **Signo**: Mercúrio

Componentes químicos:

sesquiterpenos: α-pineno (4-5%); limoneno (8-13%);
álcoois: funchol (3,2%);
éteres metíl-fenólicos trans-anetol (52-86%), cis-anetol (0,5%);
cetonas diversas (0,3-14%);
óxidos: 1,8-cineol.

GÁLBANO

Ferula gummosa
Apiáceas

Extração: por diluentes químicos, de preferência com álcool etílico (perfumaria) ou por destilação a vapor, da resina oleosa que sai pelo corte da raiz. Origina-se do Iraque, Irã e Afeganistão.

Propriedades terapêuticas: forte epitelizante, antiflogístico, antisséptico, emenagogo, analgésico, antiespasmódico, mucolítico, afrodisíaco, carminativo.

Indicações principais:

- feridas, acne, eczemas, infecções e ulcerações cutâneas, pele flácida e envelhecida;
- dores musculares, reumatismo;
- artroses;
- estimulante hepático e da vesícula biliar;
- tosse crônica, asma, bronquite;
- nome antigo: "resina materna" - benéfico e tonificante para todos distúrbios do trato urogenital feminino, indicado na tensão pré-menstrual, amenorréia e dismenorréia;
- asma, bronquite, tosse crônica.

Efeitos emocionais: cria raízes com a terra. Calmante, tensão nervosa, astenia; indicado durante ataques histéricos, claustrofobia; harmonizante quando surgem aborrecimentos, irritabilidade, endurecimento emocional.

Efeitos colaterais: a essência é atóxica. Durante a gravidez, deve ser usada somente sob orientação do terapeuta.

Perfumaria e Cosmética:

Indicada principalmente para perfumes masculinos temperados e refrescantes.

Para pessoas de cabelos claros e ruivos.

Aroma: contém diferentes componentes aromáticos: temperado, verde, de folhas caídas no outono, balsâmico e de mato de pinheiro europeu.

O gálbano coloca uma pontuação interessante numa mistura, sendo muito utilizado nos perfumes. O aroma é muito dominante e, assim, deve ser usado somente em alta diluição. É ideal para composições aromáticas verdes (nota *fouygeré*) e temperadas ou como um tom balsâmico de base para aromas florais. É fixador.

Mistura-se bem com: bergamota, cominho, gerânio, cálamo, lavanda, limão, manjericão, melissa, musgo de carvalho, neroli, pinheiros, ylang ylang.

Nota: de base e de coração. Essência de ponte. Usar com muita cautela em perfumes; facilmente sobrepõe-se às outras fragrâncias.

Elemento: Terra / Fogo **Signo**: Áries, Escorpião

Componentes químicos:

monoterpenos (70%): α-pineno (18%), β-pineno (36%), mirceno (2%), tujeno (4,5%), limoneno (3,5%), δ-3-careno (0,4%), outros diversos;

sesquiterpenos: germacreno d (2,5%), cadieno, b-cubebeno, outros;

álcoois sesquiterpênicos: eudesmol (3%); t-cadinol, bulsenol.

GALANGA

Alpinia officinarum
Alpinia galanga
Zingiberáceas

Extração: por destilação a vapor da raiz.

A planta cresce na Índia e na China, onde é muito utilizada como planta medicinal.

Propriedades terapêuticas: forte antiespasmódico, carminativo, mucolítico.

Indicações principais:

- gastrite espasmódica
- insuficiência digestiva
- bronquite, bronquite asmática
- é um ótimo tônico emocional de esgotamento físico ou mental.

Perfumaria e Cosmética:

Às vezes, encontrado em perfumes.

Mistura-se bem com: lavanda, alecrim, patchuli, todos cítricos, mirra, murta.

Efeitos colaterais: não conhecidos.

Aroma: seco, forte, temperado.

Nota: de base.

Elemento: Fogo **Signo**: Áries

Componentes químicos principais:

monoterpenos: δ-3-careno, canfeno;

ésteres: cinamato de p-metila (48%);

óxidos terpênicos: 1,8-cineol (20-30%).

GENGIBRE

Zinziber officialis
Zingiberáceas

Extração: por destilação das raízes secas e moídas.

Propriedades terapêuticas: aumenta a digestão, forte carminativo, hiperemizante, forte afrodisíaco, tônico sexual, analgésico, expectorante.

Indicações principais:

- antisséptico de doenças ligadas ao Elemento Fogo, provocadas por umidade e frio, estados febris;
- dor de dentes, mialgia; distensão muscular, artrite, reumatismo;
- deficiência da circulação sangüínea, principalmente dos membros, pés congelados;
- diarréia, obstipação;
- aquece e tonifica o sistema gastrintestinal atuando na hipoacidez diarréia, meteorismo, espasmos intestinais; falta de apetite, mal-estar durante viagens;
- estimula as funções do pâncreas; deficiência da circulação sangüínea nas extremidades;
- bronquite crônica, resfriados, estados gripais, tosse, principalmente durante o inverno;
- forte afrodisíaco, indicado na impotência masculina;
- astenia.

Efeitos emocionais: traz energia, equilíbrio e ajuda a decidir quando se está em dúvida; revitalizante e reconstituinte, atua sobre a instabilidade emocional, hiperêmico e abre o apetite.

Efeitos colaterais: em dosagem fisiológica, é bem aceito pelo organismo. Em dosagem excessiva e em tipos de pele sensível, pode surgir irritação. Aplicar o óleo com cuidados especiais nas pessoas com coagulação baixa ou medicamentadas com heparina ou AAS. Suspeita-se que o óleo baixe a atividade dos trombócitos.

Perfumaria e cosmética:

Aroma: quente, temperado, muito forte, masculino, possuindo ao mesmo tempo um componente de doçura. Dá ao perfume uma forte base para óleos de outras raízes fortes e o aroma misterioso de temperados orientais.

Mistura-se bem com: canela, cedro, coentro, grapefruit, jasmim, narciso, neroli, noz-moscada, óleos cítricos, olíbano, patchuli, pimenta, pinheiros, rosa, sândalo, tolu, tonka, vetiver.

Utilizado em perfumes e no aromatizador.

Nota: de base.

Elemento: Fogo / Fogo **Signo**: Leão e Áries

Componentes químicos: contém mais de 50 componentes químicos.

monoterpenos: canfeno (8%), limoneno (3%), α-pineno (2,5%), mirceno (0,9%), limoneno (3,1%) outros;

sesquiterpenos: zinzibereno (30-56%), ar-cucurmeno (8%), α- e-β-sesquifelandreno (10% cada), ar-curcumeno (8%), outros diversos;

álcoois sesquiterpênicos (>1% cada): nerodiol, eudesmol, zingiberol, diversas concentrações baixas;

cetonas diversas (total > 0,5%).

GERÂNIO

Pelargonium graveolens
Pelargonium roseadora
Geraniáceas

O óleo de melhor qualidade é considerado o de gerânio roseadora, enquanto *Pelagonium graveolens* desenvolve um aroma mais floral; ideal para confecção de perfumes.

Extração: por destilação a vapor das folhas e partes verdes.

Propriedades terapêuticas *Pelargonium graveolens*: flebotônico, linfotônico, hormon-like, adstringente, epitelizante, repelente de insetos.

Indicações principais:

- é um dos óleos mais importantes para os cuidados com a pele, favorece a cicatrização, queimaduras e ulcerações cutâneas;
- analgésico; acne; cabelo oleoso (seborréia); herpes zoster;
- normaliza a função das glândulas sebáceas;
- debilidade do tecido conjuntivo, celulite, pele seca e envelhecida, pele gordurosa, congestionada e impura;
- dermatoses provocadas por fungos; micoses das unhas e da pele;
- edemas, estrias da pele durante a gravidez;
- cabelo seco; escurece o cabelo;
- os álcoois sesquiterpênicos, spatulenol e eudesmol, estimulam a função dos hormônios das glândulas que controlam a produção dos hormônios sexuais. Assim, é de grande ajuda nos distúrbios da menopausa; retenção de líquidos no período pré-menstrual e na (pré-) menopausa; dismenorréia;
- para aumentar o volume dos seios e enrijecer o tecido, dilui-se a 2,5% de um dos óleos de ylang ylang, gerânio ou vetiver em óleo vegetal, com exceção de óleo de jojoba, que possui ação inversa. Friccione a mistura com movimentos circulares na área dos seios. Em médio prazo, pode-se esperar um gradual aumento do volume, com seios mais rígidos e firmes;
- se quiser diminuir o volume do seio, será suficiente a aplicação de óleo de jojoba puro de forma regular. Este óleo teria capacidade de dissolver o tecido adiposo que é posteriormente absorvido pelo sistema linfático e pela corrente sangüínea;
- nas infecções dos mamilos, utilize compressas frias com uma gota de gerânio, uma gota de lavanda e duas gotas de rosa dissolvidas em água (Maggie Tisserand);
- câibras, cólicas abdominais;
- varizes, hemorróidas, edemas linfáticos;
- repelente de insetos.

Efeitos emocionais: alivia a tensão nervosa, angústia, depressão; abre o coração; passividade; indecisão; estimulação do hemisfério direito; harmoniza o raciocínio lógico e a intuição; aumenta a criatividade; gera um ambiente mais agradável e mais ameno (principalmente quando usado em misturas).

Patrícia Davis observou uma ativação do sistema nervoso que poderia, em algumas pessoas, dificultar o sono quando usado à noite. A essência pura de *Pelargonium graveolens* é considerada, por algumas pessoas, de um aroma muito intenso e adstringente; entretanto, essa sensação desaparece quando é enriquecida com fragrâncias mais quentes e florais nobres ou de frutas cítricas.

Efeitos colaterais: a dosagem fisiológica é atóxica; raramente, conforme o tipo da pele, observam-se sinais de irritação leve.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: parecido com fragrância de rosas frescas (principalmente *Pelargonium roseadora*), suave, agradável e amoroso, pleno de doação, muito harmonizante.

Mistura-se bem com: almíscar / sementes, bergamota, cedro, coentro, cravo, frutas cítricas, jasmim, junípero, lavanda, lemongrass, manjericão, mimosa, neroli, noz-moscada, patchuli, rosa, *Salvia sclarea*, sândalo, ylang ylang.

Para perfumes e aromatização de ambientes.

Nota: de coração.

Elemento: Água/Terra (pouco) **Signo**:Câncer

Componentes químicos principais *(Pelargonium graveolens)*:

A composição química é complexa, pode conter até 50 substâncias.

sesquiterpenos: germacreno (1,2%), cadineno, cariofileno, copaeno, bourboneno;

ésteres terpênicos diversos (±12%): formiato, tigilato e acetato de citronella e de geranila;

cetonas: l-mentona (0,4%), isomentona (5,5%);

álcoois monoterpênicos (58%): linalol (9%), citroneol (30%), geraniol (17,9%), terpineol (0,8%); l-mentol (0,2%);

álcoois sesquiterpênicos: g-epi-eudesmol (4,5%), spatulenol (1%);

aldeídos diversos (±10%);

GRAPEFRUIT

Citrus paradisii
Rutáceas

Extração: por pressão a frio da casca da fruta.

Propriedades terapêuticas: tonificante, adstringente, leve ação diurética; antisséptico (do ar).

Indicações principais:

- tonificante da pele; pele gordurosa e edematosa;
- acne, celulite;
- cabelos oleosos (xampus);
- ativa a circulação sangüínea do sistema linfático;
- refrescante e tonificante nos estados de cansaço e fadiga muscular por esforço físico ou esportivo.

Efeitos emocionais: o aroma proporciona ações mentais muito agradáveis, como euforia, leveza e vontade de viver; assim, é muito indicado para estados depressivos e de falta de auto-estima e auto-aceitação. O óleo possui uma fragrância de um "feliz recomeço". Possui múltiplos aspectos, cheio de vida, às vezes, atrevido e fresco, dando ao óleo um aroma de nota de alta vibração, de movimento e ímpeto vital. É um aroma eletrizante, pleno de fascinação e de atração.

Nos dias de inverno, pode-se misturar ao grapefruit essências mais quentes, como canela ou cedro para aromatização de ambientes. Essa combinação serve também para banhos e óleos esportivos.

Efeitos colaterais: somente em dosagem excessiva, a essência é levemente fotossensibilizante e levemente irritante para pele sensível na água quente.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: doce, suave, levemente amargo, claro, frugal.

Mistura-se bem com: abeto, alecrim, aneto, baunilha, cálamo, cardamono, cipreste, coentro, douglásia, gengibre, gerânio, lavanda, narciso, neroli, noz-moscada, palmarosa, pinus cembra, *Salvia sclarea*, tonka, ylang ylang.

Para perfumes, águas de colônia e desodorantes.
Para pessoas de pele clara.
Nota: de cabeça.
Elemento: Ar e Ar **Signo**: Gêmeos
Componentes químicos:
monoterpenos: (+)-limoneno 96 a 98%; mirceno (2-3%); aldeídos: nonanal, decanal, citral, citroneal;
cumarinas e furocumarinas diversas.

HIPÉRICO

Hypericum perforatum
Hipereáceas

Extração: por destilação a vapor das flores.
Propriedades terapêuticas: fortíssimo antiflogístico, principalmente das mucosas; antitraumático; leve ação antisséptica.
Indicações principais:
- estomatite, úlceras gastroduodenais, enterocolite espasmódica;
- pielonefrite;
- fortíssimo antidepressivo, resolução de traumas emocionais;
- cistite;
- forte ação nas seqüelas traumáticas e hematomas dos órgãos internos;
- sintomas de depressão+++ e traumas emocionais.

Efeitos colaterais: se aplicado externamente, observa-se freqüentemente reações alérgicas na pele. Essas reações podem ser atenuadas quando se emprega o macerato de hipérico.
Raramente usado em perfumes.
Aroma: de erva, forte.
Nota: de coração.
Elemento: Fogo e Terra **Signo**: Leão
Componentes químicos:
monoterpenos: α-pineno (25,1%), β-pineno (2,2%), trans-ocimeno (2,45%), outros;
sesquiterpenos (até 45%): germacreno D (até 26%), β-cariofileno (até 20%), cadineno (2%), humeleno, trans-β-farnaseno, himalacheno;
hidrocarbonatos diversos (< 30%), isômeros de decano e octano; terpinen-1-ol-4 (0,7%);
óxidos: 1,8-cineol, óxido de cariofileno;
carboidratos diversos (acima de 30%): nonano, dodecano (9%).

HISSOPO

Hyssopus officinalis
Labiatas

Com o nome grego de "*hyssopos*" denominaram-se na Antigüidade na região do Mar Mediterrâneo diversas plantas de flores azuladas que possuem um aroma semelhar.

> "....Unge-me com azop [ezop] e serei purificado",
> Lave-me e eu estarei mais branco como a neve..."
> (Salmo 51,9).

Segundo Rätsch, nas traduções da bíblia, a planta de hissopo é confundida co o termo de "azop" (planta sagrada). Azop era uma mistura de incenso de ervas con tando espécies regionais de tomilho, satureja e majorana, entre outros, para limp za de objetos e pessoas, portadores de hanseníase. A primeira descrição detalhac dos efeitos terapêuticos da espécie de *Hissopus officinalis* foi feita no século 16 p Dioskurides, considerado o pai da fitoterapia.

Extração: por destilação a vapor da planta em flor.

Propriedades terapêuticas: poderoso mucolítico e antiasmático (diminui irritabilidade da mucosa bronquial), bactericida (principalmente estafilococos estreptococos). A essência, dispersa no ar, elimina os pneumococos em uma dilu ção abaixo de 0,2%; antiviral.

Indicações principais:

- normaliza a circulação sangüínea da pele; cicatrizante;
- limpeza de pele impura, aumenta a sudorese e acelera a cicatrização de fer das;
- escurece a tonalidade do cabelo;
- um dos óleos etéreos de primeira escolha no tratamento de todas as afecçõ pulmonares;
- rinofaringite, sinusite, resfriado alérgico;
- asma crônica, tosse compulsiva, bronquite obstrutiva;
- pneumonia, enfisema, tuberculose;
- distúrbios dos ovários na puberdade;
- hipotensão e hipertensão arterial;
- fortalece as funções cardíacas;
- feridas, cicatrização deficiente;
- astenia;
- colesterol alto;
- esclerose múltipla (estabilizante).

Efeitos emocionais: no aromatizador, aumenta a meditação e a concentraçã principalmente se combinado com essências de ação similar. Ajuda as pessoas r período de reabilitação física, após períodos de doenças e ao se recuperarem, dand lhes mais elasticidade para enfrentar as exigências da vida. O óleo faz a ponte ent a emoção e a razão, devido ao entusiasmo da própria atividade e criatividade qu está emergindo aos poucos durante a terapia; possui propriedades de limpeza carminativas; clareia quando está mentalmente perturbado, ou quando se encont em situações extremas.

Efeitos colaterais: devido aos elevados teores de cetonas, a essência d Hyssopus *officinalis* se torna muito neurotóxica e abortiva.

Contra-indicado absoluto para epilépticos e durante a gravidez; aumenta a contrações uterinas. Desaconselhável para crianças menores de sete anos e idos de débil constituição física. O emprego via oral por período de tempo curto, somen sob orientação médica.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: temperado, quente, doce, de madeira, lembrando cânfora.

Mistura-se bem com: alecrim, cítricos, lavanda, listea cubeba, louro, murt pau-rosa, sálvia, *Salvia sclarea*.

Nota: de coração, com tendência a notas baixas.

Para perfumes masculinos, *aftershaves*.

Elemento: Fogo /Ar **Signo**: Câncer

Componentes químicos:

monoterpenos (25% a 30%): α-pineno (0,7%), β-pineno (8% a 23%), outros;

sesquiterpenos: α-cariofileno (0,4 a 3,2%), germacreno-d; alo-aromadendreno, cadineno, outros;

álcoois sesquiterpênicos (0,4 a 1,7%), elemol;

cetonas monoterpênicas: pinocânfonas (12 a 33%), iso-canfona (12 a 58%).

HYSSOPUS OFF. VAR. DECUBENS

Labiatas

Possui indicações similares a *Hyssopus off*, destacando-se pelo alto teor de óxido de linalol e menos componentes cetônicos.

Propriedades terapêuticas: poderoso viricida, expectorante, estimulante geral; antiflogístico, antiasmático.

Indicações principais:
- asma bronquial, de origem não-alérgica;
- bronquite, rinofaringite, sinusite;
- cistite;
- tonifica todo sistema do nervo simpático e o plexo solar;
- insuficiência e congestão hepática;
- depressões de fundo nervoso;
- medos e ansiedades.

Efeitos colaterais: não conhecidos.

Não muito usado na perfumaria.

Aroma: quente, forte, profundo, pesado, de tempero.

Nota: de coração.

Componentes químicos:

monoterpenos (28% no total): α e β-pineno (15%), sabineno (3%), limoneno (3%), outros diversos;

sesquiterpenos (2%): germacreno-d, bourbuleno, humuleno, cariofileno;

aldeídos e ésteres em concentração baixa;

cetonas diversas até 6%;

óxido de linalol (48%).

IMORTELLE

Helichrysum itálicum
Helichrysum stoechas
Compostas

Extração: por destilação a vapor.

Propriedades terapêuticas: forte anticoagulante, estimulante das células hepáticas, mucolítico, expectorante, antiespasmódico, estimula a cicatrização.

Indicações principais:
- flebite;
- absorção de hematomas;
- telanquiectasia;
- distúrbios da circulação sangüínea (diluir em óleo de massagem com limão e ládano);
- traumas, contusões e distensões musculares e de articulações;
- traumatismos, artrite e poliartrite;
- colites virais;
- diabete, pancreatite, insuficiência hepática moderada;

- cefaléias de origem hepática;
- distúrbios e cólicas gastrintestinais;
- menstruação irregular, acompanhada de cólicas;
- rinite, bronquite, tosse espasmódica, coqueluche;
- síndrome de Dupuytren;
- purifica o sangue;
- dermatoses crônicas ou alérgicas, eczemas, psoríase, acne, pele escamosa, impura ou inflamada, em combinação com lavanda, ládano e imortelle;
- queimadura solar com uma parte de imortelle, quatro partes de lavanda, diluídas a 4% em óleo vegetal de aloé vera).

Efeitos emocionais: o imortelle adquire características similares de outros óleos como vetiver, sândalo ou cipreste, indicados para conectar a pessoa à realidade com as forças da terra. Possui, entretanto, um aroma mais leve e quente. É sempre indicado em períodos de dificuldades e questionamentos existenciais. Como "substância limiar", permite a aceitação de novas situações ou períodos, eliminando padrões ou comportamentos antigos que não servem mais. Seu elemento secundário, o Fogo, atua em pessoas com sintomas de baixa auto-aceitação ou frieza emocional, às vezes causadas pela rejeição dos pais na infância. O aroma quente e calmante permite uma maior introspecção, além de auxiliar nos exercícios meditativos. Combinada com óleos essenciais resinosos e de madeiras nobres, beneficia também a conexão com o mundo espiritual e intensifica a visualização dos sonhos. Ativa a respiração, e proporciona um acentuado aumento do calor na pequena bacia.

Advertimos que a aspiração prolongada do óleo puro pode originar sentimentos de medo ou estados depressivos. Assim é aconselhável de usá-lo em baixa concentração ou em combinação de outros óleos.

Efeitos colaterais: devido à presença de cetonas, é neurotóxico, sendo contra-indicado, via oral, durante a gravidez e na lactância. Desaconselhável para crianças menores de sete anos e idosos com débil constituição física.

Perfumaria e Cosmética:

A essência, principalmente a absoluta extraída com hexano, é muito procurada na manufatura industrial de perfumes.

Mistura-se bem com: acácia, camomila romana, cítricos, cravo / flor, gerânio, íris, ládano, lavanda, neroli, acácia, musgo de carvalho, rosa, pau-rosa, *Salvia sclarea*, tolu, tonka.

Aroma: quente, de madeira, profundo, intensivo.
Nota: de base.
Elemento: Terra e Fogo **Signo**: Peixes
Componentes químicos:
sesquiterpenos: β-cariofileno, álcoois monoterpênicos: nerol (4%); borneol (10%);
ésteres terpênicos: acetato de nerila (até 75%), butirato de nerila;
cetonas: conforme quimiotipo italidionas I, II, III (15b a 20%).

ÍRIS

Iris florentina
Iris germanica, Iris pallida
Liliáceas

Muitas vezes, é falsificado ou imitado com produtos sintéticos.

Extração: As raízes são submetidas a uma fermentação durante um período de três a quatro anos. Geralmente, o óleo é comercializado como absoluto, sendo extra-

ído com diluentes de hexano. Devido à viscosidade maior do óleo, alguns fornecedores misturam absoluto em 50% de álcool puro que evapora imediatamente em contato com o ar. Esta qualidade é mais usada na perfumaria.

O óleo destilado é uma das essências de custo elevado. De forma artesanal, encontra-se ainda a extração por enfleurage em gordura animal. Raramente usado no tratamento de distúrbios orgânicos, é um dos óleos de grande utilidade na psicoaromaterapia.

Propriedades terapêuticas: óleo destilado. Forte mucolítico, expectorante, forte atividade em nível psíquico, cuidados com a pele.

Indicações principais:

- bronquite crônica e asmática;
- dermatoses, feridas, pele ressecada.

Efeitos emocionais: o aroma do óleo de íris proporciona muita harmonia em ambientes fechados, auxilia no tratamento de estados de melancolia, inquietação interior e tensão nervosa, estimula a criatividade, mesmo a concentrações baixíssimas. Demonstra o que é essencial para ser e viver feliz.

Semelhante ao óleo de angélica, estabelece uma ponte entre as nossas raízes com as esferas divinas. Entretanto, a ação da íris é muito mais suave e sedativa. Ambas as essências combinam muito bem entre si, favorecendo o equilíbrio interior. A suavidade do aroma torna-o um ótimo calmante para gestantes e crianças pequenas. Indicado para pele irritada e eczemas de fundo nervoso (no máximo quatro gotas de íris em 100g de óleo vegetal). No aromatizador, atua nas dores de cabeça causadas por tensão nervosa. Somente em baixas concentrações podem se desenvolver os efeitos emocionais.

Perfumaria e Cosmética:

Para cremes, perfumes e sabonetes de alto gabarito.

Aroma: percebe-se esse aroma em dois níveis: uma nota floral de violetas que flutua em cima de uma nota de base quente e de madeira; um aroma que aquece e é especialmente poético.

Mistura-se bem com: acácia, angélica, benjoim, jasmim, mimosa, nardo, neroli, noz-moscada, rosa, tonka, tuberosa. (Cuidado na combinação de fragrâncias de notas médias).

Nota: de coração e de base (essência de ponte).

Fixador natural. Usar em baixa diluição.

Elemento: Água, Terra (pouco) e Fogo **Signo**: Câncer, Capricórnio

Componentes químicos *Íris pallida*, óleo destilado:

álcoois sesquiterpênicos (75%): cis-α-metiliona (31,7%), iso-α-metiliona (19,4%), cis-α-irona (14,2%), cis-γ-irona (9,7%);

outros: ésteres diversos (até 8%).

JASMIM

Jasminum sambac
Jasminum grandifolia
Oleáceas

Extração: por diluição em hexano. Necessita-se de 7000 kg para um litro de essência, tornando-se um óleo de alto custo.

Efeitos emocionais: é um dos óleos indispensáveis na psicoaromaterapia; de muita utilidade no tratamento de problemas da pele, o maior órgão do organismo humano. Ela deve ser considerada como o espelho da alma, onde se refletem muitas

doenças psicossomáticas. Assim, a pele reage favoravelmente a cremes de baixa concentração de jasmim e rosa em caso de pele irritada, seca, sensível ou dermatite. Indicado para tratamento do sistema reprodutor feminino, alivia dores menstruais e abdominais durante a gravidez (1 a 3 gotas de jasmim, em 100 ml de óleo de amêndoa).

Atua nos distúrbios relacionados à sexualidade, eliminando e conscientizando diversos bloqueios emocionais não resolvidos, como frieza e tensão emocional. Ajuda a substituir esses padrões antigos por atitudes mais saudáveis de auto-aceitação. Abre a capacidade de entregar-se à beleza que está ao seu redor; aumenta a intuição.

Efeitos colaterais: não ingerir.

Perfumaria e Cosmética:

Presente em muitos cremes e perfumes de alto gabarito.

Aroma: forte, doce, floral, misterioso.

Em comparação entre o *Jasmim sambac*, o *Jasmim grandifolia*, é considerada a essência de qualidade superior, devido a uma tonalidade aromática mais pesada, profunda e quente. Os absolutos de jasmim desenvolvem o seu potencial sensual; afrodisíaco e feminino somente em alta diluição. A baixa porcentagem é também aceita em perfumes masculinos. Óleos envelhecidos adquirem um aroma mais fino.

Mistura-se bem com: abeto, acácia, almíscar (semente), benjoim, cítricos, com exceção de limão, camomila romana, cedro, cominho, coentro, canela, cravo, gengibre, íris, ládano, musgo de carvalho, mimosa, narciso, noz moscada, patchuli, pinheiros nobres, rosa, pau-rosa, sândalo, tolu, tonka, tuberosa, verbena, ylang ylang.

Para pessoas de todos os tipos de cabelo.

Nota: de coração.

Elemento: Água / Terra (pouco) **Signo**: Sagitário

Componentes químicos:

benzoato de benzila, acetato de benzila, jasmona, linalol, indol (substância de efeitos afrodisíacos) 2,3%.

JUNIPERO (ZIMBRO)

Juniperus communis
Cupreáceas

Encontramos no as mais diversas espécies de Junipero principalmente em América do Norte e Ásia. Em Europa crescem três espécies principais de zimbro: *Juniperus communis var. montana*, e *Juniperus communis var. communis e Juniperus oxicedrus*. O óleo de *J. oxicedrus* é pouco usado, devido aos seus efeitos alérgicos ocorridos em pessoas predispostas.

Quando se empregam na destilação somente as frutas de zimbro, obteremos um óleo com menos monoterpenos, porém com teores mais altos de terpinoleno-4 (± 5 a 10%), tornando este óleo um poderoso litolítico de pedras biliares e diurético; além de estimular as funções pancreáticas e hepáticas e aumenta a diurese.

As espécies botânicos de zimbro da América do Norte, (*Juniperus sabina; J. virginiana, J. mexicana*) receberam erroneamente o nome de "*Cedarwood Oil*".

Extração: por destilação a vapor dos galhos e das frutas.

Propriedades terapêuticas:

Distúrbios das vias respiratórias; excelente expectorante, anti-séptico do ar, anti-reumático, litolítico, diurético, aumenta a sudorese, desintoxicante.

Indicações principais:

- feridas, acne, eczemas úmidas, úlceras, dermatoses, estimula a cicatrização, aumenta a sudorese. Ajuda na recuperação da pele edematosa, congestionada, oleosa e envelhecida;
- coadjuvante no tratamento da celulite;
- coadjuvante nos regimes alimentares;
- bronquite, rinite;
- telangiectasia;
- tensões musculares, reumatismo, gota, dores articulares;
- enterocolites espasmódicas;
- desintoxicante do organismo.

Fruta seca:

- através da destilação das frutas, obtém-se a bebida alcoólica de Gin.;
- coadjuvante no tratamento de diabetes: ingerir diariamente, durante um mês, 10 frutas trituradas em água. Repetir o procedimento várias vezes;
- chá diurético e gástrico: colocar de 20 a 30 gramas das frutas em um litro de água fervida. Tomar após 10 minutos.

Extrato alcoólico: aumenta a diurese: colocar cerca de 30 a 50 gramas de frutas secas pelo menos pelo período de quatro semanas em Vodka, Gin ou álcool de cereais, de boa qualidade, até as mesmas se assentarem no fundo do frasco. É um excelente aperitivo, naturalmente adocicado.

Efeitos emocionais: falta de energia. O aroma do óleo é um forte tônico e reconstituinte para pessoas fracas, desanimadas ou desorientadas, dando apoio para que as idéias se tornem realidade; clareia o mundo emocional, harmonizando estados de angústia e nervosismo; gera calor interior. Rigidez e impaciência; no aromatizador é revitalizante com a inalação conjunta de alecrim.

Efeitos colaterais: não conhecidos. É um óleo suave, bem assimilado pelo organismo. Segundo a literatura clássica, teores mais altos de terpineol, no óleo de *Juniperus communis*, provocaria leve irritação das paredes dos glóbulos renais de filtração. Essa propriedade não é confirmada por outros pesquisadores (Tisserand ou Balacs), devido à ambigüidade na classificação botânica de diversas espécies de juníperos americanos. Todavia, durante a gravidez, esse óleo somente deve ser usado via oral, sob orientação do terapeuta.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: forte, aromático, verde, frugal.

Mistura-se bem com: abeto, alecrim, angélica, benjoim, cálamo, cipreste, douglásia, elemi, gálbano, gerânio, hortelã, ládano, lavanda, lemongrass, limão, mastique, musgo de carvalho, manjericão, coníferas, *Salvia sclarea*, sândalo, verbena.

Para perfumes masculinos e *aftershaves*.

Nota: de base.

Elemento: Fogo / Terra **Signo**: Sol, Mercúrio e Júpiter

Componentes químicos *Juniperus communis ssp. Communis* (frutas e galhos):

monoterpenos: (80%): α-pineno (30%), β-pineno (2,%), sabineno (21%), limoneno (6%), mirceno (4,5%), tujeno (4%), α-tujeno (3,5%), α-terpineno (2, %), outros;

sesquiterpenos: muroleno (2,5%); cadineno (1,4%), β-cariofileno (1,2%) germacreno, α-humeleno, elemeno;

álcoois sesquiterpênicos: cedrol (0,2%), α-cadinol (0,2%), terpineol-4 (2,4%).

LÁDANO

Cistus ladaniferus
Cistáceas

A flor de ládano se assemelha à da roseira, mas a planta pertence a uma família diferente. A melhor qualidade da resina provém da Ilha de Creta, muito estimada pelos antigos egípcios.

Extração: por destilação a vapor da resina que se forma nos galhos e folhas.

Propriedades terapêuticas: forte antiviral, antisséptico, anti-hemorrágico, parassimpatotônico, afrodisíaco.

Indicações principais:

- dermatoses, feridas, feridas purulentas cutâneas;
- eczema atópico;
- psoríase, pele inflamada, irritada e oleosa, acne, edemas. Diluir em tintura de própolis, aplicando compressas frias 2 a 3 vezes ao dia, em forma de cremes ou em óleo de jojoba, eventualmente com algumas gotas de óleo de limão para amenizar o aroma intenso;
- prevenção de infecções virais infantis; varíola; sarampo; coqueluche;
- cólicas menstruais e inflamação da bexiga (diluir em óleo de base com ládano e manjerona em partes iguais ou banhos de assento, aplicando-o na região do baixo ventre);
- distúrbios da circulação sangüínea e linfática Em caso de inflamação dos gânglios linfáticos da garganta, use ládano e imortelle em partes iguais, em forma de compressas frias ou mornas. Essa mistura pode ser aplicada em óleos de massagem na drenagem linfática manual;
- doenças auto-imunes; poliartrite reumatóide, esclerose múltipla amiotrófica;
- artrite;
- distonias vegetativas;
- hemorragias; cortes, feridas, cicatrização deficiente.

Efeitos emocionais: as flores grandes, delicadas, de aspecto frágil e enrugado, de cor rosa ou branca, muito delicadas, possuem no centro uma mancha amarela ou branca. Em poucas horas, elas murcham; entretanto, no outro dia, surgem outras flores. O aroma do óleo aquece e elimina tensões guardadas muito profundamente no inconsciente, construindo "uma muralha" ao redor de si, para defender-se contra o meio adverso em que vive, eliminando frieza emocional. Atua na frigidez sexual, pois em altas diluições desenvolve uma fragrância bem sensual. Ládano é ideal para pessoas muito extrovertidas e superficiais que, no seu inconsciente, carregam traumas emocionais ainda não superados. O aroma aumenta a auto-estima e a vontade de vencer e ajuda a criar raízes firmes que se baseiam na realidade. Em combinação de outros óleo resinóides, ládano é de muita utilidade durante a meditação. No aromatizador, evite usá-la como substância única, pois em alta concentração pode provocar depressão.

Efeitos colaterais: não é conhecida a dosagem fisiológica. Desaconselhável à ingestão.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: o óleo puro se caracteriza por um aroma forte e amargo. Somente em altas concentrações surge seu aroma floral, quente, balsâmico e afrodisíaco, servindo de base para muitos perfumes de renome.

Mistura-se bem com: benjoim, bergamota, cálamo, jasmim, lavanda, limão, musgo de carvalho, nardo, neroli, mirra, opopanax, sálvia sclarea, tonka, tuberosa.

Usado na aromaterapia e para perfumes.

Nota: de base.

É um fixador natural que permanece mais tempo na pele. Usa-se em dosagem mínima.

Elemento: Terra / Fogo **Signo**: Áries

Componentes químicos:

monoterpenos: α-pineno (50%), (+) canfeno (4%);
álcool monoterpênicos: borneol (2%);
cetonas (1%);
aldeídos diversos (1%);
ésteres;
acetato de linalila (3%), outros diversos;
lactonas e óxidos diversos (1,8%).

LARANJA AZEDA

Citrus aurantium ssp. aurantium
Rutáceas

A mesma planta dá origem à essência neroli e petit grain.

Extração: por pressão a frio da casca das frutas verdes.

Propriedades terapêuticas: sedativo, antiespasmódico, colagogo, ativa a digestão, levemente antiflogístico, forte anticoagulante.

Indicações principais:

- ativa a circulação sangüínea das veias;
- coadjuvante no tratamento de celulite;
- obstipação e distúrbios gástricos e digestivos de fundo nervoso;
- tônico amargo, dispepsias;
- estomatite;
- limoneno ameniza os efeitos dermocáusticos de essências ricas em fenóis, e possui efeitos anticancerígenos;
- calmante, ansiolítico;
- irritação nervosa.

Efeitos colaterais: atóxico; fotossensibilizante, levemente irritante da pele quando adicionado à água quente.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: frugal, seco.

Nota: de cabeça, pesado, em direção à nota de coração.

Combina bem com: ver laranja doce.

Componentes químicos:

monoterpenos (98%): limoneno (93%); outros diversos ± 3,5%; cumarinas e furocumarinas (± 0,1%).

LARANJA DOCE

Citrus sinensis
Rutáceas

Extração: por pressão a frio das cascas da fruta madura. A melhor qualidade é de origem siciliana.

O destilado das flores dessa planta resulta em um óleo chamado neroli Portugal, de qualidade terapêutica inferior ao neroli bigarde (*Citrus aurantium*).

Propriedades terapêuticas: antisséptico, sedativo, adstringente, aumenta o apetite, carminativo.

Indicações principais:

- muito usado no tratamento da pele; adstringente, eliminando as toxinas acumuladas; indicado para pele seca ou envelhecida, pois aumenta a regeneração, amolece a epiderme e favorece a circulação capilar;
- celulite;
- distúrbios digestivos, obstipação; meteorismo.
- distúrbios do sono;
- taquicardia.

Efeitos emocionais: calmante, indicado nos sintomas de melancolia, nervosismo e estresse; traz muita alegria e o sorriso verdadeiro que vem do coração; refrescante; elimina o medo do desconhecido; harmonizante, aquecedor, estimulante e levemente sensual.

Devido ao seu baixo custo, é ideal como óleo etéreo de base na manipulação de misturas de concentrados aromáticos usados para aromatização de ambientes.

Efeitos colaterais: fotossensibilizante.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: claro, amável, fresco, frugal, doce, sensual, combinado com outras essências.

Mistura-se bem com: bay, canela, cipreste, coentro, jasmim, lavanda, mel, neroli, sândalo, verbena, ylang ylang, frutas cítricas.

Para perfumes masculinos, femininos, infantis e água de colônia.

Nota: de cabeça, pesado, em direção à nota de coração.

Elemento: Ar e Fogo (pouco) **Signo**: Leão

Componentes químicos:

monoterpenos: (+)- limoneno (80%), outros diversos (10%);
álcoois monoterpênicos (menos de 6%):
(+)-linalol 1,8%, (+) α-terpinol (0,7%), cis e trans-carveol;
(± 1,5%), geraniol (0,4%); aldeídos (1,1% a 2,8%): citronelal (0,5%);
cumarinas e furocumarinas diversas.

LAVANDA

Lavandula officinalis
Lavandula vera angustifolia
Labiatas

A melhor qualidade para uso na aromaterapia é a lavanda extra, cresce nas regiões montanhosas, acima de 900 a 1.800 m de altura, dos Alpes Mediterrâneos da França, extraída das plantas selvagens.

O óleo de lavanda fina é obtido pela monocultura das mesmas espécies acima, freqüentemente de plantação biológica nas planícies elevadas entre 700 a 900 metros de altura, do sul da França. Essa qualidade possui indicações similares ao da lavanda extra, porém menos acentuada. Grandes plantações de cultivo biológico de lavanda e lavandim se encontram também na Inglaterra, Austrália e Argentina.

Extração: por destilação das pontas dos galhos em flor.

Propriedades terapêuticas *Lavandula off.*: forte antiespasmódico, antiflogístico, hiperêmico, aumenta o crescimento das células epiteliais, sedativo, cardiotônico, analgésico, bactericida (*estafilococos*), fungicida.

Indicações principais:

- aumenta a circulação do couro cabeludo, coadjuvante na queda de cabelo; cabelo oleoso;
- tratamento estético da pele, pele oleosa ou edematosa; recuperação de feridas, acne e ulcerações cutâneas;
- alivia as dores provocadas por picadas de insetos e queimaduras;
- micose dos pés: tomilho, lavanda e tea tree em partes iguais.
- nevralgias de fundo nervoso. Ao contrário da afirmação de muitos autores, os óleos de *Lavandula off.* e *L. vera* não atuam nas afecções reumáticos ou na artrite.
- aumenta as forças auto-imunes ou prevenção contra resfriados.
- excelente antiespasmódico dos bronquial, indicado também para asmáticos;
- mal-estar durante viagens: sugerimos a mistura dos óleos de lavanda, hortelã e lemongrass (inalação seca);
- hipertensão arterial;
- distúrbios cardíacos de fundo nervoso; taquicardia. Aplica-se a essência pura na região dos segmentos cardíacos, opcionalmente, adicionar a essência de rosa;
- flebite, varizes, úlceras varicosas; telangiectasia;
- micoses vaginais podem ser tratadas com lavagens (lavanda e tea tree, quatro gotas cada, em 500 ml de água de rosas ou água destilada).

Efeitos emocionais: lavanda provém do latim "lavare" e significa lavar, limpar. Os antigos romanos queimavam a planta para purificar os quartos dos doentes, afastando maus fluídos. Realmente, o aroma se apresenta como puro e fresco, possuindo uma certa inocência, apto para afastar as impurezas que maculam a alma. Pela leveza que transmite, ajuda a soltar pensamentos fixos e refresca a cabeça quente, restabelecendo o equilíbrio mental. Reforça a criatividade e a facilidade de decisão para direcionar os rumos da vida. Diminui pensamentos repetitivos, permitindo sonhos agradáveis (lavanda em combinação com neroli, melissa e rosa) em banhos relaxantes ou no aromatizador ao lado da cama. O aroma acalma, de forma instantânea, crianças de peito muito irritadas por dor ou cólicas abdominais.

Uma vez que a planta é regida pelo planeta Mercúrio, possui qualidades neutras entre Yin e Yang, harmonizando emoções extremas. Eis a razão pela qual pode ser usada tanto nos estados de impaciência, insônia, nervosismo ou estresse quanto nos estados depressivos, de desânimo e de esgotamento físico e mental. Atua nos estados de angústia profunda trazendo paz, serenidade e calma. Para tensão muscular provocada por pensamentos repetitivos, se aconselha a combinação com lavanda com óleos de tangerina, neroli, camomila romana, coentro ou manjerona.

Efeitos colaterais: não conhecidos; substância inócua. É possível o emprego a períodos de tempo mais prolongados. No tratamento de desvios emocionais, usar dosagem baixa. A dosagem excessiva pode provocar reações inversas, como insônia ou irritação. Não usar lavanda em combinação com medicamentos que contêm ferro (antídoto).

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: forte, de erva, floral.

Nota: de coração.

Mistura-se bem com: bergamota, cítricos, cravo, douglásia, gerânio, musgo de carvalho, neroli, patchuli, pinheiro do mar, pinus cembra, *Salvia sclarea*.

Como óleo neutro, pode ser misturado com muitas outras fragrâncias. Somente a combinação com alecrim parece ser uma escolha um pouco menos feliz. Misturando-se com óleos sensuais como ylang ylang ou jasmim, deve-se ter cuidado para que haja um bom equilíbrio.

Os vários tipos de lavanda possuem diferenças de notas aromáticas. São muito procurados para confecção de perfumes.

Elemento: Ar / (pouco) Água **Signo**: Gêmeos, Leão e Sagitário

Componentes químicos *Lavandula officinalis*:

monoterpenos (±6%): cis-ocimeno (4%), trans-ocimeno (2,4%), outros;

sesquiterpenos: β-cariofileno (4%), α-humeleno (1%), outros;

álcoois monoterpênicos (45%): linalol (35%), terpineno-1-ol-4 (2,5%), borneol (0,8%), lavandulol (0,7%), α-terpineol (0,6%), outros;

ésteres: acetato de linalila (35%), de geranila (0,7%), de lavandulila (3,1%).

LAVANDIM

Lavandula hibrida

A planta híbrida é o resultado natural do cruzamento entre a *Lavandula spica* e *Lavandula officinalis vera*. São sempre estéreis, produzindo óleos etéreos em muito maior quantidade que as plantas das espécies naturais de lavanda, porém, a sua qualidade terapêutica é inferior. Encontram-se também óleos etéreos, oriundos de lavandim, geneticamente manipulados; são menos aceitos na aromaterapia.

Propriedades terapêuticas *Lavandula híbrida:* poderoso antiespasmódico, sedativo, cardiotônico, neurotônico, analgésico, hipertensão arterial, suave anticoagulante.

Indicações principais:

- calmante para o sistema nervoso;
- prurido, dermatoses infecciosas;
- distúrbios do sono, bem indicado para estados de angústia;
- taquicardia;
- coadjuvante para flebite;
- cãibras musculares;
- vaginite (cândida).

Efeitos colaterais: não conhecidos; atóxico.

Para aromatização de ambientes e aromatização de sabonetes.

Aroma: de cânfora e flores frescas.

Não muito usado na perfumaria.

Componentes químicos:

sesquiterpenos: β-cariofileno (1,3%);

álcoois monoterpênicos (30 a 40%): linalol (37%), borneol (3%), terpineol;

cetonas: cânfora (4,5%);

ésteres (40% ou mais): acetato de linalila (36%), de lavandulila (1,8%), de nerila (0,25%).

LAVÂNDULA LATIFÓLIA

Propriedades terapêuticas: antisséptico, (principalmente *estafilococos*), poderoso viricida, mucolítico, expectorante, análgico, tonificante, cardiotônico.

Indicações principais:

- acne, abscessos;
- queimaduras graves da pele;
- dores musculares, reumatismo poliarticular, nevralgias;
- deficiências circulatórias;

- fortíssimo expectorante, soltando o catarro das vias bronquiais, alivia a tosse persistente, rinite; bronquites virais;
- aumenta as funções cerebrais;
- poliartrite, nevralgias, reumatismo;
- micoses dos pés;
- estimulante durante estados de esgotamento físico ou emocional.

Efeitos colaterais: cuidados em pessoas adiposas e diabéticos, pois baixa a produção de insulina. Cuidados especiais, em crianças e durante a gravidez (cetonas).

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: quente, estimulante, de cânfora, doce, semelhante à hortelã.

Usado em perfumes, desodorantes e água de colônia.

Nota: de coração leve.

Elemento: Ar e Fogo **Signo**: Gêmeos

Componentes químicos:

monoterpenos: α- e β-pineno (1.8% cada), p-cimeno (0,2%), sabineno (0,2%);
sesquiterpenos: β-cariofileno, β-bisaboleno, germacreno, trans-β-farnaseno;
álcoois monoterpênicos: linalol (40%), borneol (2%);
cetonas (até 28%): cânfora (16%) carvona;
óxidos (27%): 1,8-cineol (26%), outros.

LAVANDULA STOECHAS

Desenvolve-se bem também na América do Sul.

Extração: por destilação a vapor da erva em flor.

Propriedades terapêuticas: antiinfeccioso específico para pseudomonas e otite purulenta. Mucolítico, expectorante, leve antiflogístico, antiespasmódico, epitelizante.

Indicações principais:

- distúrbios crônicos do trato brônquio-pulmonar;
- asma, também para crianças, somente sob orientação do terapeuta;
- sinusite, rinite;
- eczemas, feridas, cistite;
- possui uma graduação de aroma mais quente que outros tipos de lavanda, muito apreciado na psicoaromaterapia, nos estados de estresse e em perfumes.

Efeitos colaterais: é muito neurotóxico e abortivo.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: pleno, de ervas, quente.

Nota: de coração. Às vezes, é usado para ligar e harmonizar notas médias e altas.

Elemento: Ar e Água (pouco) **Signo**: Gêmeos

Componentes químicos:

monoterpenos: α-pineno (5,6%), canfeno (7%), limoneno;
sesquiterpenos: β-cariofileno, δ-cadineno;
álcoois monoterpênicos: linalol, borneol, a-terpineol;
cetonas (70 a 80%): fenchona (45 a 50%), cânfora (15-30%), verbenona (30%).

LEMONGRASS

Cymbopogon citratus
Cymbopogon flexuosus
Gramíferas

Extração: por destilação das folhas e do capim que cresce nas regiões tropicais da Indonésia.

Propriedades terapêuticas: forte sedativo, em dosagem mais alta se torna estimulante. Forte antiflogístico, aumenta a elasticidade da subderme, principalmente do tecido conjuntivo, dilatação das paredes dos vasos sangüíneos, bactericida; antiviral, fungicida, aumenta as defesas imunológicas do organismo.

Indicações principais:

- muito procurado em produtos de higiene e desinfecção e para aromatização de sabonetes;
- arterite;
- aumenta o fluxo do líquido linfático; edemas;
- hematomas, distorções;
- hipersudorese; pele oleosa, envelhecida, seca, flácida, e impura;
- tonifica o tecido subcutâneo; celulite;
- poros grossos e inflamadas; acne;
- distúrbios renais e da bexiga;
- leve diurético;
- insuficiência hepática e digestiva
- distúrbios reumáticos;
- fortíssima ação em distúrbios neurovegetativos;
- afasta insetos.

Efeitos emocionais: possui, ao mesmo tempo, acentuadas propriedades tonificantes, como sedantes; indicado para cansaço físico, mental e falta de concentração. Usar no aromatizador, no escritório ou pela inalação seca da essência pura, colocando algumas gotas num lenço (para mal-estar durante viagens prolongadas).

Efeitos colaterais: Usar lemongrass com cautela em pessoas com glaucoma, pois citral aumenta a pressão intra-ocular em cobaias.

Perfumaria e Cosmética:

Para perfumaria, aconselha-se mais a escolha de lemongrass que possui um aroma mais requintado.

Aroma: muito refrescante, picante, de limão.

É uma das essências de vibração mais alta, como um sino muito claro numa composição musical, dando um ponto de luz muito intenso.

Mistura-se bem com: abeto, angélica, cálamo, coentro, cravo, canela, douglásia, eucalipto, gerânio, junípero, lavanda, lima, pimenta, pinus cembra.

Para perfumes principalmente masculinos e loção após-barba.

Nota: de cabeça

Elemento: Ar / pouco Fogo **Signo**: Aquário

Componentes químicos:

monoterpenos: limoneno (1 a 11%);

álcoois monoterpênicos: α-terpineol 1 a 11%, borneol 1,9%, geraniol e nerol 1,5%;

álcoois sesquiterpênicos: farnesol 12,8%;

aldeídos monoterpênicos, no total de 60 a 85%: geranial (37 a 45%), neral (22 a 30%), citronelal (1 a 13,5%); aldeídos sesquiterpêncios: 3% farnesal.

LIMA

Citrus aurantifolia
Rutáceas

Extração: por pressão das cascas da fruta, ou pela destilação a vapor da fruta e casca moídas, com ausência de furocumarinas, considerado de qualidade inferior.

Propriedades terapêuticas: muitas das propriedades dessa essência ainda não foram suficientemente pesquisadas; aparentemente, possui características similares às do óleo de limão.

Forte antiespasmódico, forte antiflogístico, inibe a coagulação sangüínea.

Indicações principais:
- tonifica e fortalece a pele e o tecido conjuntivo;
- cabelo oleoso;
- indicado para inflamações e cólicas intestinais, tônico digestivo;
- arteriosclerose;
- afecções gripais.

Efeitos emocionais: estados de esgotamento físico e mental. Traz alegria e euforia, aumenta a concentração, a fantasia e criatividade; ótimo tonificante, ansiolítico e calmante ao mesmo tempo.

Efeitos colaterais: o óleo prensado a frio é fotossensibilizante.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: salpicante, ao mesmo tempo doce e amargo, possuindo assim, um aroma cheio de contrastes; esconde a sensualidade pela sua leveza. É cheio de movimento e sempre moderno.

Mistura-se bem com: acácia, angélica, baunilha, canela, cítricos, giesta, lemongrass, mimosa, neroli, *Salvia sclarea*, tonka, ylang ylang.

Em combinação com tonka, baunilha e ylang ylang, demonstra seu lado sensual.

Para perfumes masculinos e femininos, loção pós-barba e aromatização de ambientes. Desodorante agradável em combinação com bergamota, tea tree (concentração baixa), *Salvia sclarea*, pinus cembra ou cedro.

Nota: de cabeça.

Elemento: Ar e pouca Terra **Signo**: Leão

Componentes químicos:

monoterpenos: d-limoneno (42% a 64%);

álcoois monoterpênicos: (-)-linalol (0,1 a 0,7%), (-)-α-terpineol (0,3 a 1%);

ésteres diversos: acetato de nerila (2,5 a 3,1%), de terpenila (2,3%), de geranila (0,5 a 3,1%);

cumarinas e furocumarinas diversos: (2 a 2,5%);

aldeídos (12%): geranial (± 7%), citronelal (1,4%).

LIMÃO

Citrus limon
Rutáceas

Extração: pela pressão a frio da casca da fruta, às vezes é incluído o suco da fruta. As cascas das frutas verdes possuem mais óleo essencial que as maduras. Na aromaterapia, emprega-se tanto o óleo essencial como o suco da fruta.

Propriedades terapêuticas: bactericida, antiviral, adstringente, flebotônico, anticoagulante, litolítico, aumenta as defesas do organismo.

Indicações principais:

- á diluição baixa, usado como aerossol, o óleo é um fortíssimo anti-séptico e bactericida, eliminando de forma eficaz, em 5 minutos, estafilococos; dentro de uma hora pneumococos e, em 3 horas meningococos. A ação anti-séptica do óleo se conserva durante 20 dias, dissolvido no ar de ambientes fechados, tornando-se, assim, um excelente desinfetante em hospitais; afecções gripais;
- para desinfecção e limpeza em áreas restritas da pele empregar a essência pura;
- laringite (gargarejo com uma gota da essência ou suco fresco diluído em meio copo de água);
- inflamação da garganta aplicar a essência de limão em combinação com hissopo ou camomila romana (gargarejo);
- muitíssimo usado nos cuidados com a pele oleosa e dermatoses, reduzindo a atividade das glândulas sebáceas. Sua ação adstringente é de utilidade para a pele flácida, cansada e envelhecida; aumenta a regeneração das células subcutâneas.
- flebite, varizes e telangiectasia da pele (compressas e cremes contendo com óleo de limão e outros de ação adstringentes);
- alivia dores causadas por reações alérgicas e prurido compulsivo em picadas de insetos (não aplicar o óleo puro na pele);
- sarampo (1 a 2 gotas da essência diluída em 1 litro de água);
- cabelo oleoso, clareia e aumenta o brilho do cabelo; previne a formação caspa;
- melhora a irrigação sangüínea do couro cabeludo;
- baixa a febre (aplicar compressas frias nas panturrilhas e na região frontal da cabeça);
- hemorragias nasais (compressas frias na nuca);
- cólicas renais; cálculos renais e da vesícula biliar; insuficiência hepática.

Efeitos emocionais: ajuda a encontrar um equilíbrio para agir sem arrependimentos e na organização e clareza de idéias. Traz clareza, ordena e limpa os pensamentos; refrescante e tonificante nos estados de fraqueza e cansaço físico e mental; aumenta a concentração, sendo um aroma ideal para trabalhar no escritório e no computador. Pondera, age de forma adulta, racional, mas sem descartar de ouvir a voz do coração. Atua muito em âmbito mental, ajuda a esclarecer racionalmente conflitos emocionais, impedindo ou amenizando raiva não expressada, ações compulsivas ou instintivas. Alia a razão com a emoção. Disperso no ar, possui efeitos calmantes, facilitando o sono. Melhora a capacidade de comunicação e integração com os outros. Indicado para pessoas que preferem o isolamento, solidão ou estão sempre distantes. Especial para aqueles momentos em que precisamos decidir o que fazer com nossa vida.

Efeitos colaterais: atóxico; fotossensibilizante, irrita levemente a pele, principalmente se adicionado à água quente.

Suco da fruta: para uso oral, recuse frutas com tratamento químico da casca. O limão dá muito mais suco quando é colocado por aproximadamente cinco minutos em água quente. Importante é também o aproveitamento da casca, onde estão situados os óleos etéreos. Corte-o em fatias menores, triture-o no multiprocessador, filtre e prense, em seguida, as partes sólidas.

O limão fresco contém muitos sais minerais e vitamina A, B C e P. Vitamina A é um importante fator para proteção dos vasos sangüíneos. A vitamina P, presente em baixa porcentagem no óleo prensado a frio, contudo, com teores maiores no suco fresco, aumenta a micro-circulação e reduz a permeabilidade da parede capilar, fornece substâncias nutritivas das células e aumenta a resistência de todos os vasos sangüíneos. O suco pode ser usado externamente para unhas quebradiças e pigmen-

LISTEA CUBEBA (MAY CHANG)

Lauráceas

Extração: destilação a vapor das frutas. A planta, da família dos louros, cresce na China.

Propriedades terapêuticas: forte sedativo e harmonizante, antiinfeccioso, antiflogístico, aumenta a digestão.

Indicações principais:

- distúrbios do sono;
- estimula a secreção dos sucos gástricos;
- úlceras gastroduodenais, enterocolite;
- disritmia cardíaca.
- essa planta e seu óleo etéreo são pesquisados e empregados na China, com sucesso, na prevenção de diversas patologias cardíacas.

Efeitos emocionais: no aromatizador, desenvolve fortes propriedades calmantes e traz maior equilíbrio. Aplicar em estados de angústia, depressão e irritação nervosa.

Efeitos colaterais: essência inócua à saúde na dosagem fisiológica; em casos excepcionais, observaram-se irritações cutâneas. Aconselha-se uma dosagem cuidadosa, via oral, em pessoas com glaucoma (ação do citral).

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: de cítricos, claro e fresco, muito intenso.

Nota: de cabeça e de coração (essência de ponte).

Combina bem com: ver lemongrass ou limão.

Usar essa essência em dosagem baixa e com muito cuidado. Adicionar poucas gotas, pois seu aroma se sobressai às demais fragrâncias de nota alta, tornando-se predominante na mistura.

Componentes químicos:

monoterpenos: α-pineno (1%), limoneno (8 %), mirceno (3%);
sesquiterpenos: cariofileno (0,5%);
aldeídos: geranial (40%), neral (33,8%), citronelal (0,6%);
acetato de linalila (1,7%).

LOURO

Laurus nobilis
Lauráceas

Extração: por destilação a vapor das folhas.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo bactericida (*estafilococos, estreptococos, enterococos, gonococos, bacilos coli, pneumococos, klebissella*), fungicida, fortíssima ação analgésica, mucolítica e antiespasmódica; descongestionante do sistema linfático, harmoniza o sistema nervoso vegetativo, neurotônico, anticoagulante.

Indicações principais:

- pele oleosa e impura, acne, furúnculos;
- aumenta a circulação dos pequenos capilares sangüíneos periféricos e do sistema linfático;
- edemas;
- infecções broncopulmonares, afecções gripais; excepcionais propriedades expectorantes.
- nas dores de dente aplicar a essência pura diretamente no local;

- indicado para aftas, adenite;
- um dos óleos indispensáveis no tratamento de dores e contraturas musculares, reumatismo; poliartrite;
- nevralgias, neurite viral;
- doença de Hodkin, enterocolite infecciosa e viral; hepatite viral;
- distonia neurovegetativa, medo, psicoses de grau leve.

Efeitos colaterais: dependendo do país de origem e da composição química, esse óleo pode ser irritante à pele ou provocar dermatite alérgica. Durante a gravidez, aplicar o óleo somente sob orientação de um terapeuta.

Perfumaria e Cosmética:

Combina bem com: ver lemongrass ou limão.

Aroma: temperado, suave.

Nota: de cabeça **Signo**: Leão, Sagitário

Componentes químicos:

monoterpenos (±18%): α- e β-pinenos 4% cada, sabineno (9%);
sesquiterpenos: β-cariofileno (2%), humeleno, selineno, outros;
álcoois monoterpênicos: linalol (9%), α-terpineol (2%), terpineno-4 (2,%);
ésteres terpênicos: acetato de terpenila (15%), de terpenila-4 (1%);
óxidos terpênicos: 1,8-cineol (36 %).

MANDARINA

Sinônimo Tangerina verde ou vermelha
Citrus reticulata
Rutáceas

Extração: por pressão a frio da casca das frutas verdes, colhidas no outono, ou frutas maduras (vermelhas), colhidas no inverno. Freqüentemente, são oferecidas falsificações.

Propriedades terapêuticas: forte sedativo antiespasmódico, antisséptico, fungicida, colagogo.

Indicações principais:
- tonificante gástrico, aumenta o apetite; estimula a digestão;
- dispepsia, gastralgia e aerofagia;
- recuperação pós-cirúrgica; relaxa a musculatura abdominal durante a gravidez (massagens abdominais);
- útil para o uso na cozinha para tempero de aperitivos e de doces.

Efeitos emocionais: forte ação sedativa nas tensões emocionais, ansiolítico, relaxante durante a excitação nervosa de forma crônica ou aguda, irritabilidade, insônia. O aroma traz alegria e inspiração, acalma. Traz claridade e inspiração ao cotidiano cinzento e ajuda a encarar as tarefas com mais dedicação e alegria. Indicado após doenças prolongadas e recuperação de crises emocionais.

A essência de clementine *(Citrus deliciosa)* adquire um aroma ainda mais suave e mais aconchegante que a da tangerina.

Para um banho relaxante de imersão ou no aromatizador, recomenda-se a mistura das essências de tangerina, mel, coentro, tonka e sândalo.

Efeitos colaterais: atóxico; fotossensibilizante, irritante da pele quando adicionado à água quente.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: tangerina verde: frugal, seco, forte.
tangerina vermelha: frugal, doce, quente, fresco.

Mistura-se bem com: bay, canela, cipreste, cítricas, coentro, jasmim, lavanda, mel, neroli, sândalo, tonka, verbena, ylang ylang.

Muito usado na confecção de perfumes e águas de colônia.

Nota: tangerina verde: de cabeça, mais fresca.

tangerina vermelha: de coração, fazendo ligação com notas altas.

Elemento: Ar e Fogo (pouco) **Signo**: Leão

Componentes químicos:

monoterpenos: limoneno (65 a 95%), terpineno (14 a 21%); p-cimeno (1,2 a 3,6%);

álcoois monoterpênicos: linalol (tr. até 6%), citroneol (tr. até 0,5%);

ésteres: acetato de benzila, metoxi-antranilato de metila (% variável, conforme o quimiotipo);

cumarinas e furocumarinas.

MANJERICÃO CHAVICOL

Ocimum basilicum var. basilicum

Labiatas

Extração: por destilação a vapor da planta inteira.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antiespasmódico; antiflogístico, antiviral, bactericida (*estafilococos, pneumococos*), analgésico; descongestionante dos sistemas venoso e arterial; descongestiona a próstata.

Indicações principais:

- queda de cabelo;
- espasmos gastrintestinais;
- insuficiência pancreática;
- hepatite viral (A, B, não A, não B);
- febre amarela;
- encefalite viral, neurite;
- herpes zoster;
- esclerose lateral amiotrófica;
- poliomielite;
- inquietação, medo, angústia;
- distúrbios ligados ao estresse;
- poliartrite reumatismal;
- prostatite.

Efeitos Colaterais: ligados aos componentes de ésteres metil-fenólicos. Não usar durante a gravidez.

Componentes químicos:

sesquiterpenos: cis e a-bergapteno (1% no total): traços de elemeno, calameneno, calameno, cadineno, sesquifelandreno;

ésteres-metil-fenólicos: chavicrol M.F. (90%), eugenol M.F. (1%).

MANJERICÃO LINALOL

Ocimum basilicum linalolíferum
Labiatas

Extração: por destilação a vapor dos galhos em flor.

Propriedades terapêuticas: *Ocimum basilicum linaloliferum*: forte antiflogístico, hipotensão arterial, coadjuvante na hiperplasia da próstata, harmonizante no sistema nervoso autônomo, antiespasmódico, analgésico, bactericida, antiviral.

Indicações principais:
- gastrite;
- eczemas secos;
- picadas de insetos (1 a 2 gotas do óleo puro);
- enxaqueca;
- medo diante de exames ou se apresentar em público;
- distúrbios do sono.

Efeitos emocionais: é um forte tônico e estimulante em âmbito emocional, sendo indicado para estados de estresse e esgotamento físico e mental, sintomas de depressão, melancolia, tristeza, angústia e nervosismo. Indicado para fraqueza nervosa por sobrecarga mental. Estimula a harmonia e a inteligência. De forma harmoniosa, aumenta a criatividade e a convivência com os outros. Trabalha questões de isolamento, irritabilidade, fortalece, traz ânimo; indicado se houver uma dissociação entre sexualidade e espiritualidade, proporciona equilíbrio, ameniza vertigem e excitação nervosa. Para quem tem dificuldade em aceitar sua própria realidade, relacionando-se com os outros em harmonia.

Efeitos colaterais: desconhecidos. Cuidados especiais em mulheres grávidas e em epilépticos. O mercado especializado oferece diversos outros quimiotipos de manjericão com teores variáveis de estragol que um terapeuta experiente facilmente identifica pelo aroma característico do óleo de estragão.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: masculino, temperado, semelhante ao do cravo, porém mais suave.

Dá ao perfume um fundo quente como uma composição de madeiras tropicais e temperos.

Mistura-se bem com: canela, cedro, coentro, cravo, hortelã, laranja, linóleo, musgo de carvalho, mimosa, mirra, pimenta, pinus, pau-rosa, *Salvia sclarea*, sândalo, tonka, ylang ylang.

Para perfumes, banhos sensuais, aromatização de ambientes.

Para pessoas morenas e negras.

Nota: de base.

Elemento: Fogo / Terra **Signo**:Áries, Sagitário

Componentes químicos:

sesquiterpenos: cariofileno (2-3%), iso-cariofileno;

fenóis: eugenol (1-19%), iso-eugenol (2%);

ésteres-metil-fenólicos: chavicrol M.F. (3 até 55%, conforme a origem ou quimiotipo da planta), eugenol M.F. (1-9%);

álcoois monoterpênicos: linalol (40-55%), terpineol-4 (2%), funchol (3-12%), terpineol (2%), citroneol (1,5%), geraniol (1,2%).

MANJERONA

Origanum majorana
Labiatas

Extração: por destilação a vapor dos ramos em flor.

Propriedades terapêuticas: antisséptico, parassimpaticotônico, dilatação dos vasos sangüíneos, antiespasmódico, analgésico, diurético, anafrodisíaco.

Indicações principais:

- neurastenia; distonia neurovegetativa; encefalgias de fundo nervoso; angústia, psicoses;
- estresse; distúrbio do sono, para relaxar e "desligar", misturar manjerona, com lavanda, bergamota e/ou linóleo em partes iguais para uso no aromatizador ou banho de imersão.
- enterocolite;
- epilepsia; nevralgias;
- sinusite, bronquite, otite, tosse;
- hipertensão arterial; taquicardia;
- estimula a digestão; flatulência; constipação;
- gastralgia; úlceras e colites gastrintestinais;
- artrite, reumatismo; dores musculares;

Efeitos emocionais: fortíssimo sedativo e calmante. Devido às excelentes propriedades sedativas, é usado em distúrbios do sono de pessoas estressadas ou agitadas, eventualmente com outros óleos de ação similar. Aquece internamente, diminui a sensibilidade emocional, a angústia e movimentos musculares involuntários.

A essência é sempre indicada quando "forças negativas", aparentemente, se concentram no corpo físico ou emocional. Consola àqueles que se sentem sozinhos ou abandonados pelos outros; pessoas que ocultam seu estado de sofrimento perante terceiros que não conseguem resolver seus conflitos e se torturam internamente; opressão no peito. Traz maior auto-aceitação e autenticidade; auxilia pessoas viciadas em drogas, alcoólatras e fumantes, cortando maus hábitos ou paixões antigas; traz alegria, bom humor e sinceridade. O aroma é apropriado em tratamentos de instabilidade psíquica, tristeza, ressentimento, depressão e traz muita calma interior, diminuindo a tensão.

Efeitos colaterais: desconhecidos. Durante a gravidez deve ser administrado somente sob orientação do terapeuta.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: intenso, de erva, quente, temperado.

Mistura-se bem com: alecrim, cedro, cítricos, eventualmente eucalipto (em concentração baixa), lavanda, neroli, pau-rosa No aromatizador, em cremes e confecção de perfumes.

Nota: de coração.

Elemento: Fogo/Ar (pouco) **Signo**: Virgem e Capricórnio

Componentes químicos:

monoterpenos (40%): α-terpineno (8.4%), γ-terpineno (13%), sabineno (8%), limoneno (4%), outros;

sesquiterpenos: β-cariofileno (2,5%), germacreno-D (1%), outros;

álcoois monoterpênicos (38%): terpineol-4 (2%), linalol (1,5%);

álcoois sesquiterpênicos: spatulenol;

aldeídos: citral (até 5,5%); ésteres terpênicos: acetato de terpenila, linalila e geranila;

ésteres: acetato de geranila (até 7,5%); outros: hidrato de cis-sabineno (4,5%).

MASTIQUE

Pistacia lentiscus
Anacardiáceas

A planta se encontra em toda a região do Mar Mediterrâneo, em Portugal e nas Ilhas Canárias. A melhor qualidade da resina provém de Chios, uma ilha grega que se situa perto das costas marítimas da Turquia. O óleo essencial é raro.

Extração: por destilação a vapor da resina.

Propriedades terapêuticas: forte descongestionante do sistema sangüíneo e linfático, forte adstringente e flebotônico, coadjuvante na hiperplasia da próstata, mucolítico.

Indicações principais:
- fortalece as paredes dos vasos sangüíneos e linfáticos;
- varizes, tromboflebites, hemorróidas externas e internas;
- sinusite congestiva;
- bom descongestionante do sistema intestinal;
- colite espasmódica, gastrite, ulcerações gástricas;
- aerofagia.

Estados emocionais: desperta a força interior nos períodos de dificuldades, estados depressivos e diminui o cansaço mental.

Efeitos colaterais: óleo atóxico; em raros casos, surgem reações alérgicas.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: balsâmico, suavemente amargo, de folhas e resinas de folhas e galhos em decomposição.

Mistura-se bem com: cálamo e aneto para *fougère* de lavanda e base para águas de colônia (cuidado com a dosagem), de essências de nota floral. Semelhante ao gálbano, estoraque e ládano, a essência de mastique é um componente importante na composição de perfumes requintados, dando à fragrância de lavanda, mimosa e outros aromas florais uma nota profunda e natural de galhos verdes e de madeira.

Nota: de cabeça, com tendência à nota de coração.

Elemento: Água / Terra **Signo**: Sagitário

Componentes químicos:

monoterpenos (até 50%): α-pineno (6 a 20%), mirceno (4 a 15%), sabineno (1,5 a 15%), δ-3-careno (0,2 a 0,8%);

sesquiterpenos: cadineno muroleno; álcoois monoterpênicos: terpineol-4; álcoois sesquiterpênicos: α-cadinol.

MELISSA

Melissa officialis
Labiatas

A cada 700 kg da planta obtém-se 100 ml de essência pura, tornando seu preço muito elevado. A essência de melissa é freqüentemente falsificada. Poucos profissionais dominam a tecnologia da destilação dessa planta. Encontra-se no mercado a melissa 30% destilada, em conjunto com citronela. Essa mistura possui efeitos tonificantes, ideais para banhos e inalações.

Extração: destilação à vapor das folhas e galhos verdes.

Propriedades terapêuticas: forte antiviral, antiinflamatório, sedativo, hipnotizante, aumenta as defesas imunológicas do organismo; analgésico, litolítico, flebotônico, *hormon-like*, distúrbios do sono.

Indicações Principais:

- pele oleosa, seca e impura; dermatoses alérgicas;
- proteção da pele durante o tratamento de radioterapia;
- caspa; cabelo oleoso; aumenta a circulação do couro cabeludo;
- doenças auto-imunes; aumenta as defesas imunológicas do organismo;
- herpes simples, labial ou genital. Nos estados iniciais, aplica-se a essência de melissa de forma pura ou a uma diluição de 10-20%;
- espasmos menstruais, menopausa, enxaquecas de fundo nervoso;
- mal estar durante a gravidez;
- instabilidade da circulação sangüínea;
- distúrbios digestivos, aerofagia, tônico gástrico, espasmos intestinais;
- disritmia cardíaca de fundo nervoso. Aplicar na região cardíaca uma gota de rosa e uma de melissa ou de lavanda em ± 5 ml de óleo de jojoba;
- hipertensão arterial;
- cálculos biliares; insuficiência hepática;
- varizes, hemorróidas.

Efeitos emocionais: nos estados de estresse, melissa é um poderoso calmante e sedativo que facilita o sono. É um dos óleos indispensáveis devido às suas propriedades psicoativas. É um fortíssimo calmante antidepressivo, atua nos pesadelos noturnos, acalma antes de uma prova ou no medo de palco, depressão, melancolia e sensação de peso no coração, proporcionando alegria de viver, retardando processos de envelhecimento prematuro.

Pela tradição antiga, essa planta poderia afastar ou diminuir as influências externas, envolvendo assim, o campo vital como um manto protetor. Diminui emoções fortes como raiva, aborrecimentos, desenvolvendo benevolência, tolerância e compaixão. Estimula a sensibilidade extrasensorial e a intuição. Muito ligado ao *chakra* cardíaco, dando estímulo às qualidades autocurativas. Ao lado de neroli, a essência de melissa é considerada um remédio de emergência, semelhante ao *rescue remedy*, de Bach.

Efeitos colaterais: pode irritar a pele sensível; aumenta a fotossensibilidade (traços de furocumarinas). Aconselhamos uma dosagem cuidadosa em pessoas com glaucoma, em virtude dos componentes de citral.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: fresco, de limão, verde.

Mistura-se bem: no aromatizador, para ativar os corpos vitais com gerânio, lemongrass, murta, neroli e rosa.

Nota: (Melissa 100%): de coração e de base.

Elemento: Água e Fogo **Signo**: Leão, Sagitário

Componentes químicos:

Conforme o país de origem, há alteração dos teores, principalmente dos aldeídos.
sesquiterpenos: (40-60%): β-cariofileno (33%), germacreno-d (25,8%), outras;
álcoois sesquiterpênicos: 1-octen-3-ol (1,3%);
aldeídos (±35%): neral (até 24%) geranial (até 34%), citronelal (até 37%).

MENTA (HORTELÃ)

Labiatas

Em todos os continentes, são cultivadas as mais diversas espécies de hortelã. A maioria dos seus óleos pode ser identificada pelo cheiro característico do álcool monoterpênico de mentol que, na mentha arvenis, atinge teores de 70-80% forman-

do nas folhas, cristais. Outros óleos essenciais de hortelã apresentam altas concentrações de cetonas. A presença dessas duas substâncias sempre indica uma acentuada ação no trato respiratório.

Quando encontramos na fórmula outros componentes, como ésteres, o óleo atua mais no tratamento de cólicas intestinais.

MENTHA CITRATA

Extração: por destilação a vapor das folhas.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo tonificante geral, antiespasmódico, disfunção do sistema nervoso autônomo, afrodisíaco.

Indicações principais:

- afrodisíaco, tônico sexual das funções glandulares masculinas;
- forte ação na astenia sexual masculina;
- disfunção dos ovários; cistite;
- estimula as funções hepáticas e do pâncreas;
- enxaqueca; nevralgias;
- taquicardia.

Efeitos colaterais: não conhecidos.

Perfumaria e Cosmética:

Às vezes, usado em dosagem baixa. Ver *Mentha spicata*.

Componentes químicos:

monoterpenos: β-pineno;

sesquiterpenos: β-cariofileno;

germaceno D;

álcoois monoterpênicos: linalol (22-25%), α-terpineol (1-2,8), citronelol (0,5%), geraniol (0,1-0,7%);

ésteres: acetato de linalila (57-63%), acetato de geranila (0,7-1,8%), acetato de 3-octila (0,7-1,2%);

óxidos: 1,8-cineol (2,3%), óxido de cis-linalol (1,2%), óxido de trans-linalol (1,3 - 1,7%).

MENTHA PIPERITA

Labiácáceas

É um dos óleos mais conhecidos na aromaterapia.

Propriedades terapêuticas: bactericida, fungicida, antiviral, antiparasítico, forte analgésico e anestésico, antiespasmódico, cardiotônico, neurotônico, uterotônico (ovários), aumenta o crescimento das células epiteliais.

Indicações principais:

- asma, bronquite aguda, rinite não alérgica, sinusite e resfriados comuns;
- astenia; distonia neurovegetativa;
- disfunções dos ovários; cistite, cólicas renais;
- descongestionante da próstata;
- dores musculares, reumatismo, ciatalgia, nevrite viral;
- hipotensão arterial;
- insuficiência hepática, hepatite viral; cólicas biliares e renais;
- febre amarela;
- prurido;

- pele envelhecida e impura; desinfecção ou limpeza de furúnculos e acne (essência pura);
- ativa a circulação sangüínea do couro cabeludo;
- estimula seletivamente os terminais nervosos periféricos ligados ao frio. Mesmo no banho de imersão em água quente é percebida uma sensação de frio. Essa sensação refrescante é muito agradável para aliviar a dor proveniente de queimaduras solares, principalmente se combinado com lavanda e hortelã na proporção 2:1, diluído a 2% em loção cremosa ou em álcool.

Efeitos colaterais: não aplicar durante a medicação homeopática (antídoto).

Teores maciços de mentol irritam as cordas vocais e aumentam a espasticidade destas, provocando asfixia em crianças menores de cinco anos. É prudente empregar óleos etéreos de outras espécies de menta mais suaves. São abortivos devido a sua acentuada neurotoxicidade (função cetona).

Evitar a aplicação dos óleos de hortelã na proximidade dos olhos, pois provocam irritação.

Aroma: forte, de menta, picante.

Menos usado no preparo de perfumes.

Componentes químicos principais:

álcoois monoterpêncios (até 50%): isômeros diversos de mentol (46%);
álcoois sesquiterpênicos: viridiflorol (1%);
ésteres: acetato de linalol, acetato de geranila, acetato de mentila (10%);
óxidos terpênicos (ca. 5%): 1,8-cineol (8%); cetonas (15%): mentona (12%), outras.

MENTHA SPICATA

MENTHA VIRIDIS NANA

As propriedades terapêuticas de ambos os óleos são similares, entretanto, divergem muito no aroma.

Propriedades terapêuticas: forte antiflogístico, forte mucolítico, forte colagogo; estimula as funções digestivas, epitelizante, estimula a cicatrização.

Indicações principais:

- infecções obstrutivas das vias respiratórias;
- bronquite crônica e aguda;
- insuficiência biliar;
- distúrbios digestivos de fundo nervoso;
- mal-estar;
- cortes, feridas, cicatrização deficiente;
- dores de cabeça;
- sintomas ligados ao estresse.

Efeitos colaterais: não indicado para crianças menores de cinco anos e durante a gravidez; antídoto durante um tratamento homeopático.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: *Mentha spicata:* doce, fresco, forte, de hortelã

Mentha viridis nana: fresco e refrescante, ao mesmo tempo quente, suave, doce, de hortelã.

Todos os óleos de hortelã, quando usados na confecção de perfumes, devem ser manipulados em concentrações abaixo de 1% para não comprometer o perfil anteriormente traçado. As fragrâncias trazem componentes refrescantes e ao mesmo tempo

quentes ao perfume. Apesar do seu aroma dominante, às vezes, encontrado em perfumes, desodorantes, loções pós-barba e aromatização de ambientes.

Mistura-se bem com: aneto, bay, cipreste, gálbano, grapefruit, jasmin, lavanda, sálvia.

Para pessoas de cabelo claro.

Nota: *Mentha spicata*: de cabeça.

Mentha viridis nana: de cabeça, em direção à nota de coração.

Elemento: Ar / Fogo **Signo**: Libra e Peixes

Componentes químicos *Mentha spicata*:

monoterpenos: limoneno (8-20%), outros;

sesquiterpenos: β-bourboleno (1,95%), β-cariofileno (1,85%)

álcoois monoterpênicos: trans-tujanol-4 (20%);

álcoois sesquiterpênicos diversas, em % baixa;

cetonas: (-)-carvona (55-65%)

MIRRA

Commiphora molmol

Burseráceas

São conhecidas mais de 150 variantes que pertencem à família das *Commiphoras*, todas fornecendo resinas aromáticas em qualidade e quantidade variada. Os óleos etéreos mais freqüentemente encontrados são *Commiphora molmol* e *Commiphora mirra*, enquanto o óleo de *Commiphora erythraea*, denominada também de Mirra doce ou Opopanax, raramente é comercializado, possuindo um aroma adocicado, muito agradável em perfumes.

Extração: por destilação a vapor da resina. O óleo é de cor avermelhada.

Propriedades terapêuticas: bactericida, forte antiviral, parasiticida (ácaros), fungicida (cândida), forte antiflogístico, regeneração da pele e glândulas anexas.

Indicações principais:

- muito usado nas infecções e inflamação da pele; pele seca, envelhecida e ressecada; feridas de difícil cicatrização;
- de forma suave, atua nos distúrbios das bronquites crônicas obstrutivas, sem irritar a mucosa – indicado para crianças;
- laringite, tosse, gengivite; aftas bucais, estomatite (gargarejos);
- infecções das vias urogenitais, distúrbios menstruais, amenorréia;
- hormon-like das funções da tireóide;
- anafrodisíaco.

Efeitos emocionais: o óleo é um forte purificante emocional; dá força, paz interior e otimismo. Aprofunda estado meditativo (melhor em combinação com outros óleos ou resinas para defumação). Faz uma ponte entre o mundo material e espiritual, proporciona paz interior, eliminando insônia ou medos.

Efeitos colaterais: o óleo é atóxico. Devido aos altos teores de sesquiterpenos, capazes de alterar os hormônios do organismo, alguns terapeutas não administram essa substância durante a gravidez.

Perfumaria e Cosmética:

Usado em perfumes pesados e relaxantes.

Aroma: doce, temperado, quente, balsâmico.

Mistura-se bem com: almíscar, benjoim, canela, cipreste, cítricos, cravo, estoraque, gálbano, gerânio, hissopo, junípero, lavanda, musgo de carvalho, mastique,

nardo, óleos, olíbano, patchuli, pinheiros, rosa, pau-rosa, sândalo, e aromas florais nobres.

Nota: de base.

Elemento: Terra / Ar (pouco) **Signo**: Virgem

Componentes químicos:

sesquiterpenos (85 a 90%): β- e δ-elemeno (29%), α-copaeno 10%;
cetonas: metil-isobutil-cetona (5,5%).

MURTA (CINEOL)

Myrthus communis cineoliferum
Mirtáceas

Extração: pela destilação a vapor dos galhos frescos. Este quimiotipo reconhece-se pela cor esverdeada.

Propriedades terapêuticas: expectorante, adjuvante na hiperplasia da próstata, adstringente, descongestionante ao sistema venoso linfático, e hemorróidas, antiespasmódico, aumenta as defesas imunológicos do organismo, calmante, cuidados com o cabelo, antialérgico, antiespasmódico, tonificante e adstringente da pele.

Indicações principais:

- doenças infecciosas ou obstrutivas pulmonares agudas ou crônicas soltando o catarro;
- tosse persistente; asma, tuberculose;
- sinusite, bronquite, resfriado alérgico;
- insuficiência hepática;
- ação adstringente para os cuidados de todos os tipos de pele;
- pele envelhecida, inflamada e com acne. Para tonificar a pele do rosto deve-se aplicar compressas frias;
- edemas linfáticos;
- prostatite;
- distúrbios do sono.

Efeitos emocionais: para os antigos gregos, a planta de murta era consagrada a Myrtea, a deusa da beleza e da pureza. Ela cuidava da fonte da pureza; essa água proporcionava às pessoas, beleza e clareza interior.

O aroma leva a uma concentração mental, esclarecimento e a verdade de si mesmo. É sempre indicado quando há sentimentos de amargura contra familiares, trazendo perdão e compreensão com os outros, pureza indescritível da nossa alma e amor incondicional. É indicado também para combater desespero, medo de doença ou morte e medo da autodestruição; propicia a meditação; diminui o apego excessivo às coisas materiais fazendo a ponte com o mundo espiritual. Limpa a aura; traz paz e beleza interior. Considerado como anafrodisíaco.

Murta ajuda a perceber novamente a nossa própria beleza interior. Usado nos momentos de transformação, ligado à morte e ao nascimento, eventualmente com essência de rosa.

Efeitos colaterais: os óleos são atóxicos. Teores maiores de óxido 1,8-cineol podem provocar, em bebês, contração das cordas vocais e espasmo da laringe.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: refrescante, temperado, lembrando a fragrância de eucalipto.

Mistura-se bem com: alecrim, baunilha, bergamota, cipreste, douglásia, hissopo, lavanda, lavandula épica, lima, limão, louro, manjericão, neroli, rosa, *Pinus cembra*, *Salvia sclarea*, verbena.

Para perfumes masculinos e femininos, loção pós-barba e desodorantes.
Nota: de coração, com tendência à nota de cabeça.
Elemento: Ar / Água (pouco) **Signo**: Virgem
Componentes químicos:
monoterpenos (27%): α-pineno (24%), outros;
sesquiterpenos: cariofileno (0,8%), α-terpineol (3,2%). α-humeleno (0,4%), β-elemeno (0,2%);
álcoois monoterpênicos: linalol (9,5%), outros;
ésteres; acetato de murtenila (4,6%), de geranila (1,1%) de linalila (1,3%), de neranila, de terpenila;
óxidos: 1,8-cineol (44%).

MURTA (MURTENILA)

Myrtus communis myrtenilacetaliferum
Mirtáceas

Extração: pela destilação a vapor das pontas dos galhos ressecadas. A cor do óleo é levemente avermelhada.
Propriedades terapêuticas: fortíssima ação adstringente e descongestionante dos sistemas venoso e linfático; forte antiespasmódico, calmante.
Indicações principais:
- cistite;
- enterocolite espasmódica;
- hemorróidas, varizes;
- edema linfático;
- etresse mental.

Efeitos colaterais: desconhecidos.
Componentes químicos:
monoterpenos (45%): limoneno (27,6%), a-pineno (19,8%), outros;
ésteres (22%): acetato de mirtenila (19,2%), acetato de geranila;
oxidos -1,8 cineol (16%).

NARDO

Nardostachys jatamansi DC
Valerianáceas

A planta é originária da região do Himalaia. O óleo vegetal de nardo era, na Antigüidade, um dos produtos mais procurados e de mais alto valor comercial. O nardo é mencionado várias vezes na Bíblia. Na antiga Palestina, era muito estimado e raro, comercializado a preços altíssimos e destinado para unção de reis e falecidos "…..Madalena, tomando uma libra de bálsamo de nardo puro, muito precioso, ungiu os pés de Jesus e enxugou-os com seus cabelos; encheu-se toda casa com o perfume do bálsamo de nardo". (João 12,3). Durante a Idade Média, Madalena tornou-se a Santa padroeira da classe profissional dos perfumistas.
Extração: por destilação a vapor das raízes.
Propriedades terapêuticas: fortíssimo calmante, cardiotônico, flebotônico, estimulante dos ovários, regeneração da pele.
Indicações principais:
- arritmia cardíaca, principalmente taquicardia;
- varizes, hemorróidas;

- insuficiência das glândulas ovarianas;
- psoríase; pele envelhecida;
- distonia neurovegetativa.

Efeitos emocionais: fortíssima ação para o sistema vegetativo, calmante, insônia, angústia e medos.

Perfumaria e Cosméticos:

Bem representado em perfumes.

Combina bem com: coníferas, tonka, ládano, lavanda, musgo de carvalho, patchuli, vetiver.

Aroma: de terra tufosa, seco; semelhante ao óleo de *Valeriana off.* entretanto, muito mais envolvente e agradável.

Elemento: Ar /Terra (pouco) **Signo**:Virgem

Componentes químicos:

sesquiterpenos (66%): α-patchuleno (29%), β–gurjuneno (29%), aristoleno (5%), dihidroa-zuleno, outros;

cetonas sesquiterpênicas diversas (±8%); óxidos: 1,8-cineol (0,2%);
álcoois sesquiterpênicos: álcool de patchuli (6%), nardol, valerianol, outros.

NEROLI

Citrus aurantium ssp. aurantium
Rutáceas

Extração: são necessários de 1000 a 1500 kg de flores de laranja para extrair 1 kg da essência. O óleo destilado das flores de neroli Portugal, *Citrus sinensis*, é considerado de qualidade inferior.

Propriedades terapêuticas: antisséptico e parasiticida; adstringente e flebotônico, estimula as funções cardíacas, hepáticas e pancreáticas, forte antidepressivo; regeneração das células epiteliais.

Indicações principais:

- tratamento de todos os tipos de pele e glândulas anexas;
- aumenta a elasticidade da pele; recuperação de estrias obstétricas que surgem durante a gravidez, rugas, e pele de difícil cicatrização;
- tensão pré-menstrual;
- bronquite, tuberculose pulmonar;
- enterocolite parasitária, diarréia crônica;
- coadjuvante no tratamento de varizes, hemorróidas; telanquiectasia;
- hipertensão arterial; cardialgias de fundo nervoso;
- para distúrbios do sono de todas as faixas etárias obtém-se excelentes resultados no aromatizador em associação com neroli e outros óleos cítricos, como bergamota ou clementina, na porcentagem de 1:10.

Efeitos emocionais: ao lado de verbena, torna-se um fortíssimo calmante e antidepressivo de aroma sensual, empregado em todas as crises emocionais, semelhante ao *rescue remedy* dos florais de Bach. O aroma adocicado penetra de forma profunda, recupera as forças em diversas situações, nas quais aparentemente não se encontra saída. Ele ajuda a fortalecer e expandir o campo energético situado ao redor do corpo humano, formando um manto de proteção. Neroli promove uma transformação profunda e alegria em relação a novas situações que a vida proporciona. Trazem ânimo e coragem, sem perder de vista a beleza e a graça de viver.

Efeitos colaterais: substância atóxica.

Perfumaria e Cosmética:

É uma das fragrâncias indispensáveis em perfumes e águas de colônia.

Aroma: doce-amargo, profundo, de cítricos.

Nota: de coração e de cabeça (essência de ponte).

Combina bem com: acácia, cedro, cítricos, cominho, douglásia, camomila romana, íris, jasmim, gálbano, giesta, ládano, gerânio, lavanda, melissa, murta, rosa, sândalo, verbena, ylang ylang.

Elemento: Ar/Fogo Lua (pouco) **Signo**: Leão

Componentes químicos principais:

monoterpenos: α- e β-pineno (13%), limoneno (8 -13%);
álcoois monoterpênicos: linalol (30 - 45%), outros;
álcoois sesquiterpenos: trans-nerodiol (3 - 6%);
aldeídos diversos: (3 - 5%);
ésteres: acetato de linalila, (4 - 13%), de nerila (3%), de geranila (1%).

NIAULI

Melaleuca viridiflora
Sinônimo
Melaleuca quinquinervia viridiflora
Mirtáceas

Extração: por destilação a vapor das folhas. Sua origem é a Austrália e a Indonésia.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antisséptico de amplo espectro de ação, principalmente *(etafilococos)*; fungicida (cândida) e forte antiviral (herpes zoster), forte expectorante; aumenta as defesas do organismo, *hormon-like* (hipófise, ovários e testículos), analgésico, hipertensão arterial, litolítico; regeneração do tecido epitelial, flebotônico.

Indicações principais:

- infecções pulmonares, acompanhadas de placas mucosas obstrutivas dos brônquios, fluidificando-os; asma, coqueluche, sinusite, rinofaringite, resfriado e tosse, pela inalação; em diluição de 4:1000, elimina o bacilo de Koch;
- hepatite viral;
- adstringente;
- varizes, hemorróidas;
- psoríase, furúnculos, acne;
- forte antisséptico e não irritante para distúrbios da pele. Para desinfecção de pequenas áreas o óleo pode ser aplicado de forma pura;
- picadas de insetos;
- nas dores de ouvido, adiciona-se cinco gotas da essência pura em 5 ml de óleo vegetal e introduz-se algodão embebido com essa mistura na via auditiva;
- protege a pele durante a radioterapia, de queimaduras colaterais (em óleo de base).

Efeitos colaterais: essência atóxica. Alguns autores advertem para não empregar esse óleo em crianças e mulheres grávidas devido à presença dos componentes hormonais.

Não é muito usado em perfumes.

Aroma: semelhante a eucalipto, fresco.

Nota: de cabeça.

Mistura-se bem com: eucalipto, laranja, limão, murta e pinheiros.

OLÍBANO

Boswellia carterii
Burseráceas

Desde a Antigüidade, a resina é uma das substâncias de defumação de maior importância sociocultural, produto de custo elevado. A planta possui várias subespécies que crescem nas áreas desérticas da Somália, Arábia Saudita (*Boswellia sacra*), Índia (*B. Serrata*).

Extração: por destilação a vapor da resina que se solidifica após o corte da casca.

Propriedades terapêuticas: antiflogístico, antiviral, aumenta o crescimento das células epiteliais, mucolítico, expectorante, aumenta as defesas imunológicas do organismo, antidepressivo.

Indicações principais:

- antisséptico, tonificante e adstringente para os cuidados com a pele envelhecida e seca, regenera a pele infeccionada. Estimula a cicatrização; previne estrias durante a gravidez. Obtém-se um ótimo creme tonificante para o rosto quando associado à mirra;
- coadjuvante no cabelo oleoso e seco;
- bronquite crônica, tosse;
- afecções auto-imunes;
- distúrbios reumáticos e processos cancerosos.

Efeitos emocionais: aquece e acalma nos estados de angústia, excitação e depressão; traz claridade mental ajudando a transformar as idéias em realidade. Muito usado durante a meditação e concentração mental para entrar em conexão com os mundos superiores e cósmicos que nos centram e fortalecem. Evitar a concentração excessiva da essência única no vaporizador. Ocasionalmente, podem surgir tonturas leves.

Efeitos colaterais: não conhecidos.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: balsâmico, temperado de madeira.

Mistura-se bem com: aromas florais, benjoim, canela, cedro, estoraque, musgo de carvalho, mel, mirra, óleos cítricos, rosa, sândalo, tonka, tola, vetiver.

Para perfumes, principalmente masculinos.

Nota: de base.

Elemento: Fogo e Ar (pouco) **Signo**: Leão

Componentes químicos:

monoterpenos: α-pineno (25%), α-tujeno (28%), limoneno (7%), sabineno (5,5%), mirceno (4%), outros;

sesquiterpenos: (todos entre 0,2 a 0,4%): α-copaeno, e-cadineno, β-elemeno, germacreno d, outros;

álcoois monoterpênicos: linalol (0,2%), terpine-1-ol-4 (0,7%);

álcoois sesquiterpênicos: trans- e cis- verbenol (0,6), trans-pinocarveol (0,5);

compostos bifuncionais: óxidos: 1,8-cineol (10%).

ORÉGANO

Origanum vulgare
Origanum heracleoticum
Labiatas

Extração: por destilação a vapor da planta inteira durante a floração.

Propriedades terapêuticas *Origanum vulgare*: fortíssima ação bactericida, de largo espectro de ação parasiticida, principalmente contra amebas, fortíssimo fungicida e antiviral, hiperemizante, analgésico, aumenta as defesas imunológicas do organismo.

Indicações principais:
- patologias infecciosas do trato respiratório, orofaringite;
- excelente mucolítico, amenizando a tosse persistente e coqueluche;
- enterocolite, nefrite, cistite;
- distúrbios intestinais, flatulência, dores espasmódicas;
- forte analgésico atuando no reumatismo agudo, crônico e muscular;
- celulite;
- eczemas, dermatoses crônicas;
- hipotensão arterial.

Efeitos emocionais: tonificante e estimulante, ao mesmo tempo harmonizando as forças Yin e Yang do organismo. Muito benéfico para distúrbios emocionais na idade avançada; desgaste físico e doenças psicossomáticas. Considerado como anafrodisíaco. No aromatizador, usar uma combinação com manjericão.

Efeitos colaterais: externamente, usar em diluição abaixo de 1% (fenóis). Desaconselhável durante a amamentação, para crianças pequenas e durante a gravidez.

Perfumaria e Cosmética:
Em perfumes, mais usado como essência de ponte.

Aroma: seco, abafado, temperado, levemente picante.

Mistura-se bem com: outros óleos resinóides; acentua e destaca notas florais.

Nota: de base e de coração.

Elemento: Fogo e Terra **Signo**: Gêmeos

Componentes químicos:
monoterpenos (25%): α- e β-pineno, mirceno, terpineno, p-cimeno;
sesquiterpenos: β–cariofileno; álcoois monoterpênicos (9%): linalol, terpineol-4, α-terpineol;
fenóis (60-70%): carvacrol (% maior), carvacrol M.F., timol; cetonas: cânfora.

PALMAROSA

Cymbopogon martinii
Poáceas

Extração: por destilação a vapor do capim de aroma adocicado.

Propriedades terapêuticas: : forte anti-séptico de largo espectro de ação, forte fungicida e antiviral, neurotônico, cardiotônico, uterotônico, cuidados com a pele.

Indicações principais:
- regulariza as funções das glândulas sebáceas;
- atua diretamente na hidratação e regeneração funcional das células cutâneas e seus componentes anexos,
- indicado para eczemas secos e úmidos; acne; hidrata a pele;
- celulite;

- enterocolite bacterial e viral;
- cistite, nefrite;
- fadiga cardíaca.

Efeitos emocionais: indicado para depressão, acalma a mente e ensina a se tornar mais flexível. Aumenta a sensibilidade e criatividade mental. O aroma dá à alma muita leveza e harmonização interior e acalma paixões. Ensina a forma de agir pela suavidade. Traz paz interior, é considerado anafrodisíaco.

Efeitos colaterais: desconhecidos.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma (*Palmarosa*): de rosas, de grama, fresco.

Pode dar o toque final e ser determinante numa combinação para misturas de perfumes florais.

Nota: de coração. Essência de ponte de notas altas com notas médias.

Elemento: Água e Ar **Signo**: Peixes

Componentes químicos:

álcoois monoterpênicos: geraniol (70 a 80%), outros;

álcoois sesquiterpênicos: elemol (0,3 a 1,4%);

ésteres terpênicos e alifáticos: acetato de geranila (5 a 20%), formiato de geranila (0,5 a 1,5%), formiato de nerila (0,5 a 1%), outros.

PATCHULI

Pogostemon cablin
Labiatas

Extração: por destilação a vapor das folhas secas e fermentadas. A planta cresce na Índia e Malásia.

Propriedades terapêuticas: forte descongestionante dos vasos venosos, aumenta a diurese, fungicida, epitelizante, antiflogístico, sedativo, analgésico, regula a digestão, aumenta as defesas imunológicas do organismo, afrodisíaco.

Indicações principais:

- patchuleno se assemelha, quimicamente, ao azuleno, igualmente presente a teores mais altos nos óleos de camomila e aquiléia, dando ao óleo uma forte ação antiinflamatória da pele. Ao lado desses últimos de forma alternativa, pode ser empregado em dermatoses, dermatites alérgicas, ulcerações, eczemas e acne de origem seborréica;
- adicionado em óleos e cremes hidratantes, favorece a cicatrização, regeneração e renovação das células, beneficiando a pele seca, envelhecida e cansada, alisando e tonificando-a, eventualmente combinado de neroli e lavanda;
- micoses dos pés (em conjunto com tea tree);
- tromboflebites; hemorróidas internas e externas; varizes, celulite;
- retenção de líquidos;
- dores de cabeça;
- enterocolite infecciosa;
- distúrbios do sono;
- bom coadjuvante no tratamento da obesidade e seus distúrbios emocionais decorrentes como angústia e estados depressivos;
- repelente de insetos, principalmente traças.

Efeitos emocionais: algumas pessoas sentem certa aversão ao aroma do óleo. Ajuda a manter-se ligado à terra. Alivia depressões e medos. Harmoniza as forças energéticas e emocionais ajudando a criar raízes profundas com a terra, aumenta a

concentração mental; deixa nascer dentro de si a vontade de ultrapassar os limites internos e externos. Próprio para experimentar novos caminhos.

Desperta a fantasia erótica e traz vitalidade e sensualidade. Para aqueles que gostam desse aroma, harmoniza as funções sexuais, sendo um forte afrodisíaco. É uma fragrância típica, na Indonésia, para perfumar por longos períodos as vestimentas femininas.

Efeitos colaterais: óleo atóxico; desaconselhável o uso via oral.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: de fumaça, madeira, balsâmico, almiscarado, de terra, quente, sensual e misterioso.

Mistura-se bem com: almíscar, bergamota, cedro, cominho, cravo, gerânio, jasmim, ládano, lavanda, limão, musgo de carvalho, neroli, noz-moscada, rosa, sândalo, *Salvia sclarea*, tonka, verbena, vetiver, ylang ylang.

Muito interessante é a combinação de patchuli com vetiver, lavanda ou gerânio e um percentual maior de clementina.

Para perfumes orientais, loção pós-barba.

Para pessoas de cabelos ruivos e escuros.

Nota: de base, é um fixador natural. Usa-se em quantidades mínimas.

Elemento: Terra e Água (pouco) **Signo**: Touro

Componentes químicos:

sesquiterpenos diversos (40 a 45%): aromadreno (10-20%), isômeros de α- e β-bulneseno (± 15%), seicheleno (5-12%), α- e β-patchuleno (±3-5%), outros;

álcoois sesquiterpênicos diversos: patchoul (24-46%), pogostol (2 a 4%).

PAU-ROSA (ROSEWOOD)

Aniba roseodora
Lauráceas

Pau-rosa conquistou, no mercado internacional, um certo renome devido ao seu aroma floral e de madeira. Nos últimos anos, os distribuidores europeus hesitam em comercializar esse óleo por questões ecológicas, oriundo da Mata Amazônica, extremamente devastada indiscriminadamente. A essência recebe seu aroma característico graças à presença de altos teores do álcool linalol. Outras árvores, relativamente desconhecidas no meio terapêutico, como a *Bursea delpechiana*, que fornece o óleo de **linaloe madeira** ou *Cinnamonum camphora hosho*, da qual se extrai o óleo de **folhas-ho**, ambos oriundos da região do Amazonas, assim como o óleo de **coentro** *(Coreandrum sativum)* produz linalol em grande quantidade substituindo o aroma delicado de pau-rosa.

Todos os óleos acima são atóxicos. Podem ser empregados sem restrições em crianças pequenas e possuem propriedades similares devido aos teores de álcool linalol.

Extração: por destilação a vapor da madeira.

Propriedades terapêuticas: bactericida, antiviral, fungicida, mucolítico, afrodisíaco, epitelizante, desodorizante.

Indicações principais:

- bronquite crônica ou aguda;
- infecções pulmonares, também em crianças pequenas e de colo;
- micoses vaginais;
- na cosmética, é usado como antisséptico local e nos cuidados gerais da pele seca, envelhecida e cansada;

- estrias cutâneas durante a gravidez;
- xampu para cabelos normais e ressecados; escurece a tonalidade do cabelo;
- atua na harmonização do plexo solar.

Efeitos emocionais: a influência do planeta Mercúrio faz-se novamente presente, pois possui ao mesmo tempo propriedades estimulantes e sedativas do sistema neurovegetativo, indicadas para cansaço, depressão nervosa e estresse. O aroma de pau-rosa diminui encefaléias de fundo nervoso, clareia diversos padrões de rigidez e inflexibilidade mental perante terceiros. Traz autoconfiança e é suavemente sensual, inspirando para atividades que aumentam a criatividade.

Considerado como suave afrodisíaco, é muito procurado para o preparo de perfumes e desodorantes.

Perfumaria e Cosmética:
Usado em perfumes masculinos e desodorantes.

Aroma: floral, de rosas, com uma nota quente de madeira, sensual.

Mistura-se bem com: bay, bergamota, coentro, douglásia, gerânio rosa, jasmim, manjericão e rosa.

Nota: de base.

Elemento: Terra / Água **Signo**: Virgem

Componentes químicos:
álcoois monoterpenos: linalol (até 95%); geraniol, terpineol;
aldeídos: citronelal.

PETIT GRAIN BIGARDE

Citrus aurantium ssp. aurantium
Rutáceas

Óleos de petit grain de primeira qualidade se aproximam do aroma de neroli bigarde e podem substituí-lo em perfumes, já que seu preço é inferior; não atingem, no entanto os efeitos terapêuticos valiosos de neroli.

Extração: por destilação a vapor das folhas, galhos e frutas verdes.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo, antiflogístico, antisséptico (*estafilococos pneumococos*), harmonizante do sistema nervoso.

Indicações principais:
- antisséptico e antiinflamatório da pele (acne infeccionada e furúnculos);
- escurece a tonalidade do cabelo:
- distonia neurovegetativa;
- infecções das vias respiratórias, especialmente das crianças pequenas;
- bronquite obstrutiva;
- asma de fundo nervoso;
- hepatite crônica;
- tensão pré-menstrual.

Efeitos emocionais: considerada uma essência neutra, o petit grain bigarde é indicado nos distúrbios de sono, porém pode provocar reações inversas em algumas pessoas; nesses casos, adicionam-se algumas gotas de aquiléia. Semelhante a outros óleos regidos por Mercúrio, reforça e harmoniza o aroma de muitas misturas. Acalma e refresca a alma e demonstra resultados positivos nos sentimentos de tristeza ou decepção, assim, alivia traumas ou choques menos profundos. Vitalizante e refrescante de âmbito mental atua em estados de estresse e traz maior aceitação de si mesmo.

Às vezes, encontram-se óleos de petit grain de outras plantas cítricas:

Petit Grain Citronnier (citrus do limão), do limoeiro, que harmoniza distúrbios nervosos que atuam no trato gastrintestinal (sentimentos de aborrecimento ou irritação).

Petit Grain Mandariner (*Citrus reticulata*) é extraído da tangerina verde e atua nas tensões, endurecimento contra terceiros e egocentrismo, fortíssimo calmante, insônia e antiespasmódico.

Petit Grain Clementine (*Citrus deliciosa*) é ideal para distúrbios das vias respiratórias em crianças pequenas, massagens sedativas durante a gravidez e para óleos infantis (eventualmente combinados com neroli ou rosa). Fortíssimo calmante, relaxante e aconchegante; indicado para distúrbios do sono, ansiedade e estresse.

Efeitos colaterais: essências atóxicas e bem assimiladas pelo organismo.

Perfumaria e Cosmética:

Todos os tipos de petit grain podem ser empregados na cosmética e em perfumes.

Aroma: fresco, de flor, tonificante. É um integrante quase indispensável para águas de colônia, perfumes e aromatização de ambientes.

Mistura-se bem com: todos os cítricos, lavanda e gerânio, alecrim, cravo, jasmim, musgo de carvalho, palmarosa, *Salvia sclarea*.

Nota: de cabeça, pesado, com tendência a notas de coração.

Elemento: Ar (pouco), Fogo e Terra **Signo**: Virgem.

Componentes químicos Petit Grain Bigarde:

monoterpenos: β-mirceno (2%), vários isômeros de ocimeno (até 3%), limoneno (1 %); outros;

álcoois monoterpênicos (30%): linalol (25%), γ-terpineol (5%), nerol (1-1,5%), geraniol, outros;

ésteres (54% ou mais): (-)-acetato de linalila (até 50%).

PIMENTA PRETA

Piper nigrum
Piperáceas

Extração: por destilação a vapor das sementes.

Propriedades terapêuticas: forte analgésico, forte estimulante às glândulas digestivas, carminativo, forte expectorante, bactericida, antiviral, hiperemizante, diurético, elimina toxinas, baixa a febre.

Indicações principais:

- a pimenta é uma planta regida astronomicamente por planetas muito dinâmicos, ligados ao elemento Fogo. Assim, o óleo atua em todos os distúrbios provocados pelo frio, como estados gripais, resfriado comum, laringites e afecções bronquiais. Pela inalação dos vapores, fluidifica e dissolve o catarro agudo e crônico. Usar em baixa concentração e combinando com outras essências (limão), pois irrita as mucosas nasais;
- dores dentárias;
- distúrbios da circulação sangüínea, principalmente dos membros;
- reumatismo muscular que aumenta no inverno, combinado com outras essências hiperemizantes;
- baixa a febre (compressas frias nas panturrilhas);
- tônico e estimulante das glândulas intestinais, do fígado, pâncreas e benéfico nas cólicas intestinais;
- astenia sexual.

Efeitos emocionais: ação estimulante e tonificante para corpo e mente, atua melhor em combinação com outras essências semelhantes; internamente congelado.

Efeitos colaterais: desconhecidos.

Perfumaria e Cosmética:

Nota: de cabeça e de coração (essência de ponte).

Aroma: quente, temperado, seco. Com outras essências, é afrodisíaco e reforça outras fragrâncias sensuais.

Mistura-se bem com: bay, bergamota, canela, cedro, cítricos, cravo, gengibre, jasmim, lavanda, lemongrass, limão, almíscar, rosa, sândalo.

Para perfumes masculinos, loção pós-barba.

Elemento: Fogo e Terra **Signo**: Áries e Leão

Componentes químicos principais:

monoterpenos (4-5%): β-pineno, α-pineno;

sesquiterpenos (80-90%): β-cariofileno, α-humeleno (1-2%), outros;

àlcoois monoterpênicos: terpineol-4, α-terpineol, linalol, outros.

PINUS CEMBRA

Coníferas

A planta, oriunda dos Alpes europeus, é protegida por lei, podendo ser aproveitadas para o preparo de óleos etéreos, somente árvores caídas de forma natural. Assim, o óleo etéreo é muito raro e freqüentemente destilado em mistura de *Pinus mhugo* ou é falsificado com resinas de outras espécies mais comuns.

Extração: por destilação a vapor dos galhos e agulhas novas.

Propriedades terapêuticas: antisséptico do ar em ambientes fechados, mucolítico, hiperemizante, principalmente para o trato respiratório, levemente antidepressivo.

Indicações principais:

- coadjuvante no tratamento de cabelo oleoso; queda de cabelo;
- rinite, bronquite, pneumonia;
- dores musculares, distúrbios reumáticos, nevralgias;
- esgotamento mental ou físico.

Efeitos emocionais: ao lado do óleo de douglásia *(Pseudogsuga menezii)*, a essência de *Pinus cembra* é considerada, por muitos terapeutas, como uma das substâncias de maior atuação psíquica, sendo encontrada também em muitos perfumes naturais. Ambos os aromas evocam muita vitalidade, persistência e força interior, tiram a pessoa do desânimo, angústia e recuperam as energias vitais debilitadas, além de diminuírem depressão nervosa de grau leve. Para aumentar a perseverança, coragem e auto-aceitação, experimente a mistura das essências de angélica, limão e Pinus cembra no aromatizador. Imediatamente, percebe-se a grande força vital vinda dessa composição.

Efeitos colaterais: desconhecidos. Não usar via oral.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: fresco, de resina, de madeira, temperado, suavemente seco.

Mistura-se bem com: alecrim, angélica, cálamo, cedro, cítricos, junípero, lavanda, lemongrass, murta, *Salvia sclarea*, verbena, essências nobres de nota floral.

Para perfumes masculinos, *aftershaves* e desodorantes.

Nota: de base.

Elemento: Terra/Fogo (pouco) **Signo**: Sagitário

Componentes químicos principais:

monoterpenos: α- pineno (20 a 37%), β-pineno (7 a 10%), limoleno (10 a 30%), outros;

sesquiterpenos: cariofileno;

ésteres terpênicos: acetato de bornila.

PINUS MUGHO VAR. PUMILIO

Coníferas

Extração: por destilação a vapor dos galhos e agulhas.

Propriedades terapêuticas: antisséptico do ar em ambientes fechados, expectorante, mucolítico, litolítico, leve antiflogístico, suave hiperemitizante do trato respiratório e da pele.

Indicações principais:

- coadjuvante no tratamento de cabelo oleoso;
- bronquite crônica, rinite;
- cálculos biliares;
- aumenta as defesas imunológicas do organismo;
- dermatoses;

Contra-indicações: não conhecidas; não usar via oral.

Efeitos colaterais: leve irritante da pele.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: de pinheiros, menos intenso que *Pinus cembra*

Elemento: Terra / Fogo (pouco) **Signo**: Sagitário

Componentes químicos:

monoterpenos;

α-pineno (20 a 36%), limoneno (10 a 30%) δ-3-careno (6 a 9%), outros;

sesquiterpenos diversos;

ésteres terpênicos: acetato de bornila (4 a 10%)

PINUS PINASTER (TEREBINTINA)

Coníferas

Extração: a essência de terebintina é obtida pela destilação da resina de diversas espécies de pinheiros europeus. Mais freqüentemente é usada a resina de *Pinus pinaster*. O óleo destilado passa em seguida por uma segunda cuidadosa destilação para eliminar a acidez, turvação e diversos resíduos pegajosos.

Propriedades terapêuticas: antisséptico do ar de ambientes fechados, antisséptico do trato brônquio-pulmonar, mucolítico, antiespasmódico, leve antiflogístico.

Indicações principais:

- sinusite, distúrbios pulmonares acompanhados de muito catarro;
- infecções do trato urogenital, cistite, nefrite; aplicação, por via cutânea, no segmento do baixo ventre e região lombar;
- indicado nas dores musculatures, reumatismo, nevralgias;
- enxaqueca;
- cálculos da vesícula biliar;
- tonificante geral.

Efeitos colaterais: via de regra, a aplicação via cutânea é suficiente; evitar a administração via oral. Na pele sensível, pode provocar alergias de contato. Alguns monoterpenos irritam os glóbulos renais de filtração.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: fresco, de resina, menos intenso que o de *Pinus cembra.*

Nota: de base.

Elemento: Terra e Ar (pouco) **Signo**: Capricórnio

Componentes químicos:

monoterpenos e sesquiterpenos diversos.

RAVENSARA AROMÁTICA

Laureáceas

Extração: por destilação a vapor das folhas e galhos. A planta cresce em Madagascar.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo antiviral, bactericida, fungicida, forte expectorante.

Indicações principais:

- distúrbios broncopulmonares, estados gripais, sinusite;
- hepatite viral, enterite viral, herpes zoster e herpes bucal;
- forte neurotônico, distúrbios neuromusculares e fadiga muscular;
- crianças irrequietas, em óleo de massagem, ravensara com manjerona, aplicar na região da coluna vertebral;
- no aromatizador, ajuda a purificar ambientes fechados;
- herpes zoster;
- distúrbios do sono;
- astenia; mononucleose infecciosa.

Efeitos colaterais: não conhecidos; bem aceito pelo organismo. Cuidados especiais em crianças menores com doenças espásticas do trato respiratório devido aos altos teores de 1,8-cineol.

Não usado com freqüência em perfumes.

Aroma: semelhante aos de eucalipto e cânfora, claro, agro; refrescante e tonificante.

Mistura-se bem com: cajeput, lemongrass, murta.

Nota: de cabeça.

Componentes químicos:

monoterpenos: α-pineno (8%), β-pineno (3%), terpineno (1%), sabineno (8%), outros;

sesquiterpenos: cariofileno (0,5%), a-humuleno (0,6%), selineno (0,1), elemeno;
álcoois monoterpênicos: α-terpineol (8,1%), terpinenol-4 (4,3%), linalol (0,2%);
óxidos terpênicos: 1,8-cineol (64,3%).

RAVENSARA ANISATA

Lauráceas

É raramente encontrado no comércio especializado.

Extração: por destilação a vapor da casca.

Propriedades terapêuticas: *Estrogen-like*, emenagogo, aumenta a produção do leite materno, forte antiespasmódico do sistema nervoso autônomo, carminativo, colagogo, cardiotônico, neurotônico.

Indicações principais:
- amenorréia, oligomenorréia;
- cólicas menstruais;
- dispepsia, gastralgia;
- colite espasmódica;
- aerofagia;
- cardialgia.

Efeitos colaterais: ligado à função dos éteres metil-fenólicos. Contra-indicado para mulheres grávidas e crianças pequenas.

Componentes químicos:
sesquiterpenos: diversos;
éteres metil-fenólicos: chavicrol M.F. (88%), trans-anetol (7%).

ROSA

Rosa centifólia
Rosa damascena,
Rosa gallia
Rosáceas

Extração: por destilação a vapor das pétalas frescas *(Rosa damascena)* ou por dissolventes de hexano *(Rosa centifólia)*. O preço de todos os óleos de rosa é elevado.

Propriedades terapêuticas: antiinfeccioso, bactericida, antiviral, antiflogístico, forte neurotônico, cardiotônico, tonificante geral, leve análgico local, epitelizante, afrodisíaco, antidepressivo, desodorizante, adstringente.

Indicações principais:

- estimula a cicatrização e é desintoxicante para todos os tipos de pele, principalmente para a pele seca, sensível e inflamada. Atua nas reações alérgicas, tornando-se, assim, um coadjuvante indispensável na cosmética;
- considerado como substância de menor toxicidade entre todos os óleos etéreos, a essência de Rosa damascena é muito indicada para a pele do recém-nascido (1 a 2 gotas de rosa, 1 a 2 gotas de camomila romana, em cerca de 100 ml de óleo de amêndoa ou gergelim);
- tratamento dos pequenos capilares sangüíneos rompidos (telangiectasias), aplicado em forma de compressas frias, (óleo essencial e/ou hidrolato de rosas), eventualmente em conjunto com outros óleos de ação adstringente;
- de forma preventiva contra estrias durante a gravidez, em mistura de óleo de rosa e pau rosa, diluído em óleo vegetal;
- distúrbios hormonais femininos; fortalece a musculatura do útero;
- conjuntivite: hidrolato de rosa (ou somente em caso de falta, 2 gotas da essência diluída em 100 ml de água destilada), queimaduras do sol, febre e rompimento de pequenos capilares (em forma de compressas mornas ou frias);
- herpes simples labial e genital, a mistura de melissa e rosa pode ser empregada em partes iguais, diluídas a ± 3% em óleo de base ou álcool de cereais. Ambos aliviam dores de cabeça persistentes devido às suas propriedades espasmódicas (aplicar na nuca e na região frontal);
- dores cardíacas de fundo nervoso podem ser tratadas com o óleo puro de rosa (uma gota pura aplicada no segmento cardíaco);
- bronquite aguda e crônica;
- aftas bucais;
- astenia sexual.

Efeitos emocionais: a rosa possui uma profunda ação psíquica, harmonizando principalmente o centro cardíaco. Consola a pessoa quando está triste, sofrendo por causa de perda de um ente querido, nos bloqueios emocionais ou na depressão pós-parto. Abre o coração para o amor incondicional, amizade e pureza da alma. Ao mesmo tempo, está intimamente ligada à inocência da alma, desenvolve um aroma fortemente afrodisíaco e quente, principalmente quando misturada a outras essências de ação semelhante. Harmoniza os níveis físico, emocional e espiritual. É muito usada em momentos de transição, de transformação profunda e da morte.

Com as pétalas de rosa prepara-se um chá calmante muito delicioso.

Efeitos colaterais: atóxico. Não usar *Rosa centifólia* via oral.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: floral doce. Conforme a origem da planta, encontram-se aromas cheios e mais intensos, como da rosa búlgara; mais fortes, pesados e sensuais ou suaves, cheios e frescos como da rosa centifólia, alterando a característica do perfume.

Mistura-se bem com: acácia, camomila romana, coentro, cominho, cravo, estoraque, gerânio, giesta, íris, lavanda, mel, mimosa, almíscar (semente), murta, narciso, neroli, noz-moscada, patchuli, sândalo, ylang ylang.

É uma das essências indispensáveis em perfumes e desodorantes.

Elemento: Água e Terra (pouco) **Signo**: Touro, Sagitário

Componentes químicos principais *Rosa damacena:*

álcoois monoterpênicos: geraniol (18-28%), citronelol (40%), nerol (5%), linalol (2,7%);

álcoois sesquiterpênicos: trans-farnesol (1,3%); ésteres terpênicos;

acetato de geranila (0,9%), de citronelila (0,8%), outros;

fenóis e ésteres-metil-fenólicos: eugenol, eugenol M.F. (±1% cada);

óxido: trans-óxido de rosa (0,3%).

Rosa Centifólia: geraniol, álcool fenil etílico, rodinol, linalol, farnesol, nonilal.

SÁLVIA

Labiatas

Conhece-se, no mundo inteiro, em torno de 450 diversas espécies de Sálvia, que contêm, nas folhas e caules, diversas substâncias aromáticas, usadas desde tempos remotos em ungüentos medicinais e em rituais de defumação. Neste espaço resumido, descrevemos somente alguns óleos etéreos mais representativos. A planta mais conhecida é o de *Salvia officinalis*, devido ao seu uso como tempero culinário.

SALVIA OFFICINALIS

Extração: por destilação a vapor da planta inteira.

Propriedades terapêuticas: fortíssima ação antisséptica e bactericida específico *(bacilo coli, pseudomas, klebsiella, estafilococos, estreptococos)*, fungicida (cândida) e antiviral, mucolítico, *estrogen-like*, emenagogo; aumenta o crescimento e renovação do tecido epitelial; tonificante e, ao mesmo tempo, harmonizante geral.

Indicações principais:

- desinfecção da pele, eczemas, feridas e ulcerações de difícil cicatrização. Seus componentes hormonais ajudam a hidratar a pele seca e envelhecida, rejuvenescendo e alisando-a;
- celulite;

- em xampus, o óleo de sálvia contribui para um aumento da circulação sangüínea do couro cabeludo, evitando a formação de caspa e queda de cabelo; coadjuvante no tratamento de cabelo oleoso;

- sudorese excessiva;

- processos infecciosos do sistema gastrintestinal;

- meningite viral, nevralgia e neurite viral, herpes genital e labial; enterite viral;

- forte mucolítico e expectorante das vias bronquiais, alivia a tosse persistente, sinusite e laringite;

- inibe a formação excessiva de leite materno;

- amenorréia e oligomenorréia; distúrbios da pré-menopausa+++ e menopausa;

- fortalece as funções gástricas e hepáticas;

- forte ação analgésica em dosagem baixa, indicado na poliartrite e dores musculares. Recomenda-se o uso em banhos de imersão do corpo inteiro, tomando paralelamente diariamente duas a três xícaras de chá de sálvia;

Efeitos colaterais: o óleo é neurotóxico e abortivo, absolutamente contra-indicado por via oral para crianças, gestantes e epilépticos. Evitar óleos de *Salvia off.* com teores de tujona, superiores a 50%. Não aplicar via cutânea por períodos prolongados. Membros que pertencem à Associação dos Aromaterapeutas da Inglaterra (IFA) se comprometem em não usar este óleo. O óleo de *Salvia sclarea* contém cetonas em baixos teores, com propriedades terapêuticas semelhantes.

Efeitos emocionais: usado como aerossol, atua em baixa dosagem como forte estimulante geral; empregado nas funções de aprendizagem; aumenta a concentração; recompõe e estabiliza pessoas nervosas e estressadas antes de uma prova. Ajuda a curar feridas emocionais.

Concentração máxima: em perfumes, abaixo de 1%; em cremes, máximo 2,5%.

Folhas:

As folhas frescas ou secas possuem indicações semelhantes, sem apresentar a alta neurotoxicidade das cetonas do óleo essencial.

Para pessoas em estados de debilidade geral e durante a recuperação de doenças prolongadas, no tratamento de distúrbios neurovegetativos e do sistema nervoso central, indica-se a maceração de 80 gramas de folhas frescas ou secas em um litro de vinho tinto ou branco, de boa qualidade. Após sete dias, retiram-se as folhas. Tomar três colheres de sopa (45 ml) da infusão após as refeições. Indicado também para febres intermitentes.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: temperado, de ervas, quente, lembrando a cânfora.

Mistura-se bem com: cítricas, douglásia, hortelã, lavanda, rosa.

Loção *aftershaves*, ao mesmo tempo desinfeta e cuida da pele sensível.

Nota: de coração.

Elemento: Água / Fogo (pouco) **Signo**: Sagitário

Componentes químicos: O óleo de *Saliva officinalis* pode apresentar grandes variações na sua composição, conforme sua origem.

monoterpenos (12%): α-pineno (3%), β-pineno (3%), outros;

sesquiterpenos: β-cariofileno (± 5%), α-humeleno (4%) aromadreno, bourboneno;

álcoois monoterpênicos: borneol (3%), trans-tujan-4-ol (0,4%) outros;

óxidos: 1,8-cineol (12%), outros;

cetonas monoterpênicas (até 60% ou mais): α-tujona (ate 30%), β-tujona (5%), cânfora (14%).

SALVIA SCLAREA

Antigamente, a essência era usada para falsificar vinhos, dando-lhes um agradável sabor de moscado.

Extração: por destilação a vapor da planta inteira.

Propriedades terapêuticas: forte *estrogen-like*, afrodisíaco (sclareol), forte antiespasmódico, antidepressivo, neurotônico, flebotônico, desintoxicante, regenera a função da pele e do cabelo.

Indicações principais:

- pele inflamada e edematosa, furúnculos, hipersudorese;
- cabelo gorduroso, queda de cabelo; escurecendo a cor do cabelo;
- varizes, hemorróidas;
- cólicas da vesícula biliar (compressa quente com coentro, camomila romana e funcho doce);
- colesterol alto;
- muito empregado para limpeza e desinfecção do ar em ambientes fechados;
- distúrbios hormonais na pré-menarca e durante a menopausa acompanhada de sintomas de ondas de calor (via oral e compressas quentes na região lombar e baixo-ventre), tensão pré-menstrual, dismenorréia, amenorréia, enxaqueca ligada a sintomas hormonais;

Efeitos emocionais: forte estimulante e vitalizante do sistema nervoso. Devido ao aroma aconchegante, solta tensões profundamente guardadas no interior das pessoas. Ideal para estados de estresse nervoso, angústia e depressão. Ajuda a passar por períodos difíceis, favorecendo a aceitação de mudança de padrões antigos que não servem mais (crise da meia idade). Aumenta a criatividade e intuição, principalmente artística. Atua nos distúrbios de convivência e relacionamentos difíceis com os outros, causados por estresse ou pressão externa. Se as dificuldades estão ligadas a problemas emocionais do próprio indivíduo, a essência mais indicada é o jasmim. Possui um efeito sensual para ambos os sexos. A combinação com *Salvia sclarea*, lavanda e manjerona, atua muito na busca dos valores femininos ocultos.

Aumenta o ânimo e pode levar as pessoas a estados eufóricos e êxtase, quando usado em doses mais altas.

Efeitos colaterais: aumenta os efeitos de embriaguez em bebidas alcoólicas. Não empregá-la com medicamentos que contenham ferro. Contra-indicado para lactantes e mastoses cancerosas.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: seco, temperado e, ao mesmo tempo, quente, de feno, suave de madeira, muito apropriado para perfumes masculinos. Possui muita euforia e fascinação, com um fundo sutil de sensualidade, é atrevido.

Mistura-se bem com: almíscar (semente), angélica, cálamo, canela, cardamono, cedro, cítricos, cipreste, coentro, cominho, cravo, estragão, gerânio, jasmim, ládano, lavanda, manjericão, noz-moscada, sândalo.

Para pessoas de cabelo escuro. A essência é particularmente interessante em combinação com madeiras aromáticas, vetiver e aromas florais nobres.

Nota: de coração leve, com tendência a notas altas.

Elemento: Ar e Fogo　　**Signo**: Sagitário

Componentes químicos:

sesquiterpenos: β-cariofileno (1%), germacreno d (4%), outros;
álcoois monoterpênicos: linalol (10%), α-terpinol (0,8%);
álcoois sesquiterpênicos: spatulenol, β-eudesmol;
álcoois diterpênicos: sclareol (2%), manol;

ésteres terpênicos (76%): acetato de linalila (76%) de gernanila (1%), de linalila, de bornila.

SALVIA LAVANDULIFOLIA

Extração: por destilação a vapor da planta inteira.

Propriedades terapêuticas: antiinfeccioso, expectorante, antiespasmódico, analgésico, tonificante.

Indicações principais:

- rinite, sinusite, bronquite, afecções gripais;
- dores de cabeça; nevralgias;
- artrite, dores musculares, nevralgias;
- astenia; estresse;

Efeitos colaterais: a composição química desse óleo pode sofrer grandes variações, conforme a origem e as condições de crescimento da planta. Se estiverem presentes teores altos de acetato de sabineno, junto a uma alta porcentagem de cetonas, encontra-se um óleo absolutamente contra-indicado durante a gravidez, para crianças pequenas, em epilépticos e nos estados febris.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: forte, de ervas, semelhante ao óleo de lavanda.

Nota: de coração.

Em perfumes, usar como a fragrância de lavanda.

Componentes químicos:

monoterpenos: α-tujeno (6 a 8%), canfeno (6 a 8%) até 20%, sabineno, limoneno (até 41%), outros;

sesquiterpenos (% baixa): α-cubebeno, α-copaeno, α-gurjuneno, cis e trans-α-bergamoteno, outros;

álcoois monoterpênicos (35%): linalol (28%), α-e-δ-terpineol (4%), borneol (2%), trans-tujanol-4, sabinol , nerol, geraniol;

óxidos: 1,8-cineol (18 a 32%);

cetonas: bornenona (1 a 11%);

ésteres: acetato de sabineno (0,1 a 24%), acetato de bonila, acetato de terpenila.

SALVIA TRIBOLA

Salvia fructicosa (sinônimo)

Extração: por destilação a vapor da planta inteira em flor.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo expectorante e mucolítico, antisséptico e antiviral.

Indicações principais:

- afecções crônicas do pulmão;
- distúrbios infecciosos crônicos da mucosa uterina e vaginal.

Efeitos colaterais: óleo atóxico. Evitar o uso em crianças e mulheres grávidas.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: temperado, forte, semelhante ao lemongrass, mas de vibração mais alta. Dosar com muito cuidado; a presença em excesso de *Salvia tribola* facilmente predomina nas composições de perfumes.

Mistura-se bem com: abeto, angélica, cálamo, douglásia, endro, eucalipto, gerânio, junípero, lavanda, lima, pimenta, pinus cembra.

Nota: de cabeça.

Componentes químicos:
monoterpenos: α-pineno (7%), β-pineno (6,3%), canfeno (5,5%), outros;
sesquiterpenos: β-cariofileno (8,0%), α-humuleno;
óxido: 1,8-cineol (40%);
cetonas (<12%): cânfora (9%) fenchona (1%), tujona (1%);
álcoois monoterpênicos: borneol (42%).

SÂNDALO

Santalum album
Santaláceas

Desde muito tempo, o sândalo foi uma planta sagrada na Índia.

Extração: somente com quarenta anos, a planta começa a produzir óleo etéreo suficiente para ser destilado. De 16 a 25 kg obtém-se um litro do óleo etéreo de consistência um pouco mais viscosa.

Obtido por destilação a vapor da madeira das árvores em flor.

Propriedades terapêuticas: antisséptico, principalmente para o trato urogenital; descongestionante das vias sangüíneas venosas e linfáticas; epitelizante; afrodisíaco, cardiotônico, psicotrópico.

Indicações principais:

- tratamento de pele sensível e seca, inflamada e alérgica, acompanhado de prurido, acne e eczemas, psoríase, tonifica a pele demasiadamente flácida;
- fortalece o cabelo deixando-o mais brilhoso e sedoso; aumenta a circulação sangüínea do couro cabeludo impedindo queda de cabelo;
- afecções broncopulmonares, mucolítico, bronquite, tosse, resfriado, sinusite, laringite com voz rouca (inalação);
- impotência;
- varizes, hemorróidas;
- distúrbio do sono; calmante;
- nevralgias, lumbago, afecções do nervo ciático. A massagem com o óleo de sândalo proporciona relaxamento profundo, gerando calor em todo o corpo.

Efeitos emocionais: o aroma do óleo é indicado para aliviar sintomas de depressão de grau leve, tensão nervosa, sintomas de estresse ou de hiperexcitabilidade, relaxando, trazendo alegria, maior brilho e equilíbrio interior.

É ao mesmo tempo calmante e tonificante, indicado para pessoas do elemento Ar que se caracterizam pela ação dinâmica e pensamento rápido, deixando-as menos aceleradas.

O emprego de sândalo é desaconselhável para pessoas fleumáticas, com muitas características do Elemento Terra. Estes necessitam óleos do elemento oposto, do Ar, para corrigir distúrbios emocionais, como melancolia (verbena, lemongrass, etc.).

Facilita o contato social, tirando a pessoa do isolamento e fazendo-a aceitar os outros com o coração aberto. Essa comunicação entre os seres humanos, de aceitação ou rejeição, se manifesta graças a determinadas substâncias chamadas de ferômeros, descritos mais detalhadamente no capítulo VII.

O aroma do óleo essencial, assim como o da queima da madeira, pode ser usado para meditação, seja como componente único ou associado com outras substâncias. Diversos bloqueios psíquicos desse nível podem ser trabalhados. Atua na insônia, agressão, frigidez e impotência, transformando a vivência sexual e erótica em valo-

res espirituais e cósmicos mais elevados. Ativa a energia kundalini (1° e 7° *chakras*). Aumenta a criatividade e a fantasia.

Efeitos colaterais: não conhecidas, sendo bem aceito pelo organismo. Não usar via oral em infecções agudas dos rins e durante a gravidez.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: suave, quente, balsâmico e sensual.

Mistura-se bem com: almíscar, bay, benjoim, bergamota, cedro, cominho, estoraque, funcho, gerânio, jasmim, musgo de carvalho, mastique, mimosa, narciso, olíbano, patchuli, pimenta, rosa, *Salvia sclarea*, verbena, vetiver, ylang ylang.

Indicado para pessoas de todos os tipos de cor de cabelo;

Nota: de base.

Desenvolve seu aroma lentamente na pele, permänecendo por longo tempo, todavia, em algumas pessoas, o aroma não se desenvolve na pele.

É um potente fixador natural.

Para perfumes masculinos e *aftershaves*, em concentração de até 5%.

Elemento: Terra/Fogo (pouco) **Signo**: Touro, Sagitário

Componentes químicos:

sesquiterpenos: e epi-santaleno (2%), santaleno, e ar-curcumureno (0,5%);

álcoois sesquiterpênicos: (60 90%): cis-santalol (40% até 60%), cis-santanol (22- 30%),

cis- e epi-santalol (4,2%).

SATUREJA

Satureja hortensis, Satureja montana
Labiatas

O óleo de *Satureja hortensis* possui indicações terapêuticas parecidas, entretanto a ação terapêutica é mais intensa.

Extração: por destilação a vapor da planta inteira.

Propriedades terapêuticas: *Satureja montana*: forte antisséptico e antiviral, antiinfeccioso de largo espectro de ação, neurotônico, estimulante e tonificante, afrodisíaco, analgésico.

Indicações principais:

- enterite viral, enterocolite, diarréia;
- parasitas intestinais (tênia), amebas;
- hipotensão arterial;
- asma, bronquite, amigdalite;
- analgésico em dores reumáticas e poliartrite reumatóide;
- otite crônica, adicionar duas gotas deste óleo em 5 ml de óleo de hypérico, e introduzir a mistura diretamente no canal auditivo durante a noite;
- aumenta as defesas imunológicas do organismo. Aplicar nas zonas reflexivas dos pés a diluições mais altas;
- astenia sexual;
- revitalizante; esgotamento; depressão.

Efeitos emocionais: é indicado para pessoas com falta de energia ou de ímpeto vital; sintomas depressivos. Dá novos impulsos e aumenta a criatividade para outras atividades.

Efeitos colaterais: forte irritante da pele (função fenol). Não usar durante a gravidez.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: de ervas, temperado, medicinal.

Em perfumes, reforça as características afrodisíacas. Usar em traços, ao lado de outras essências de ação semelhante.

Nota: de coração, pesado, com tendência à nota de base.

Elemento: Fogo / Terra **Signo:** Escorpião

Componentes químicos:

monoterpenos (40 a 50%): α- e γ-terpineno (2 a 20%), p-mirceno (10 a 25%), outros;

sesquiterpenos: β-felandreno α-humeleno, aromadreno, β-bisaboleno, α- e -cadineno;

fenóis: carvacrol (25 a 50%), timol (1 a 5%), eugenol;

álcoois monoterpênicos: linalol (9 a 54%), terpineol (até 7%), cis-terpinen-1-ol-4, geraniol, borneol;

ésteres e óxidos diversos.

TEA TREE

Melaleuca alternifolia
Mirtáceas

A árvore cresce nas regiões pantanosas no norte da Austrália. É um óleo relativamente novo, empregado pela primeira vez durante a II Guerra Mundial e que alcança, cada vez mais, adeptos entusiasmados pelas suas múltiplas indicações medicinais. Não deveria faltar em nenhuma farmácia doméstica. Como existem outros óleos da espécie de melaleuca, também chamados de tea tree, identifica-se o verdadeiro óleo pelo nome botânico.

A organização internacional Demeter somente aceita óleos de tea tree com teores de 1,8-cineol abaixo de 5 %, e de terpineol-4 acima de 35%. Esses parâmetros de qualidade exigidos somente podem ser obtidos através da plantação biológica. Sob essas condições, a diluições fisiológicas normais, não são conhecidos efeitos colaterais.

Extração: pela destilação a vapor das folhas.

Propriedades terapêuticas: fortíssimos bactericidas, parasiticidas (lamblia, ácaros, anquilostoma), antiviral (*staphilococcus, estreptococcus*, bacilo coli, klebsiela, enterobactérias diversas), fungicidas, antiflogísticos, analgésicos, flebotônico, neurotônico, aumenta o crescimento e regeneração das células epiteliais, aumenta as defesas imunológicas do organismo (aumenta IgA e IgM).

Indicações principais:

- todas as afecções infecciosas da pele;
- distúrbios infecciosos orgânicos do sistema gastrintestinal, respiratório e urogenital;
- fungicida da mucosa vaginal (cândida);
- enterocolite viral (cândida);
- aftas, estomatite, abscessos dentários;
- flebotônico, descongestiona o fluxo da circulação venosa e capilar;
- hemorróidas internas e externas, tromboflebites e varizes;
- nas afecções cutâneas infecciosas da pele e eczemas, utilizá-lo em diluição de 5% a 10% em forma de cremes ou óleos de base; picadas de insetos, verrugas, sarna, herpes, pode-se usá-lo de forma pura;
- cortes, feridas;

- aumenta a formação de leucócitos;
- protege e fortalece a pele durante o tratamento de radioterapia.

Efeitos colaterais: desconhecidos, bem aceito pelo organismo.
Não usado em perfumes.

Aroma: fresco, forte, de cânfora.

Elemento: Ar, Fogo e Terra (pouco) **Signo**:Virgem

Componentes químicos:

monoterpenos (45%): α-pineno (2,5%), terpineno (21%), α-terpineno 10,5%), outros;

sesquiterpenos: aromadreno (1,6%), viridifloreno (1,4%), cadineno (1,4%);
álcoois monoterpênicos: terpineol-4 (35,4%), terpineol (2,5%);
álcoois sesquiterpênicos: globulol (0,5%), viridiflorol (0,3%);
óxidos terpênicos: 1,8-cineol (> 5%).

TOMILHO

Labiatas

O tomilho cresce em toda a região do Mediterrâneo, representado por diversas espécies. Quase todas possuem indicações antissépticas. As folhas e flores servem para temperar carnes e sopas; o chá é medicinal.

Extração: por destilação a vapor da erva em flor.

Thymus vulgaris é um dos óleos etéreos mais conhecidos da aromaterapia. Seus componentes químicos variam conforme as condições climáticas do solo onde a planta se desenvolve. Nas regiões mais altas, a planta produz quimiotipos mais suaves, com teores acentuados de álcoois como linalol, geraniol ou tujanol, enquanto nas planícies, de temperaturas mais elevadas, surgem espécies ricas em fenóis, como carvacrol e timol.

O material com que o alambique é construído interfere na coloração do óleo etéreo. Antigamente, a parede do recipiente do alambique era construída com ferro, resultando um óleo avermelhado pela dissolução de óxido de ferro. Alambiques modernos são revestidos de aço inoxidável que fornecem um produto incolor e de qualidade superior. Ainda hoje, permanece a denominação de tomilho vermelho (*Thymus vulg. timolíferum*) e tomilho branco (*Thymus serpyllum*).

Todos os óleos de tomilho possuem fortíssima ação bactericida, antiviral e fungicida, de amplo espectro de ação em virtude dos seus altos teores de álcoois ou fenóis. A inalação dos vapores é benéfica nas infecções broncopulmonares, gripes virais, sinusite e rinofaringite. A lavagem vaginal é indicada nas infecções do sistema urogenital (cistite, vulvovaginite).

Advertimos que óleos essenciais com altos teores em fenóis são dermocaústicas as mucosas e não devem ser aplicados de forma pura na pele, com exceção em áreas restritas da pele para limpeza e assepsia de eczemas ou furúnculos. Como são também irritantes a nível emocional, empregue-os no vaporizador ou em sprays somente em diluição abaixo de 1%.

Somente mencionamos algumas outras variedades de tomilho

Thymus citriodora, Thymus mastichiana,: além de diversas espécies clonadas ou manipuladas geneticamente (desenvolvidas na França) de *Thymus vulgaris*, menos aceitos por aromaterapeutas.

Efeitos emocionais: os óleos de tomilho são fortes tônicos e estimulantes, possuindo muita energia Yang. Os antigos gregos já conheciam suas propriedades benéficas à psique. Seu nome significa "coragem". Seu aroma é sempre indicado quando

a pessoa se encontra em estado de esgotamento físico ou emocional. A melhor escolha para o aromatizador são os óleos ricos em álcoois, ativando a concentração mental, eventualmente em combinação com alecrim ou limão. Incentiva a compreensão de terceiros. Pode ser usado para insônia, principalmente o tipo geraniol, em combinação com óleos calmantes.

THYMUS VULGARIS THUJANOLIFERUM

Propriedades principais: fortíssimo antiviral, forte bactericida), aumenta as defesas imunológicas, estimula as células hepáticas, neurotônico (principalmente o SNC), *hormon-like*, hiperêmico, antidiabético.

Indicações Principais:

- acentuada ação em todas as afecções do trato respiratório, sinusite, rinofaringite, otite; estomatite, amigdalite;
- diabete (coadjuvante);
- enterocolite; insuficiência hepática;
- artrose; tendinite; neurite;
- coadjuvante no tratamento da diabetes e de distúrbios hepáticos;
- processos infecciosos e inflamatórios do sistema respiratório, gastrintestinais e urogenitais (vaginite, cervicite, uretrite, prostatite);
- infecções cutâneas, dermatoses;
- astenia generalizada.

Efeitos Colaterais: desconhecidos, a dosagem fisiológica, é um óleo suave e não dermocáustico.

Aroma: floral

Componentes químicos:

Álcoois: trans-tujanol-4 (50%), terpineno-1-ol-4, cis-mircenol-8

THYMUS VULGARIS GERANIOLIFERUM

THYMUS VULGARIS LINALEOLIFERUM

Ambas variantes desenvolvem-se nas regiões montanhosas mais altas contendo acentuados teores de álcoois de gerânio ou linalol na sua estrutura química. As propriedades e indicações terapêuticas de ambos os óleos são quase idênticas, atuando de forma eficiente em doenças infecciosas do trato pulmonar, sem agredir as mucosas ou a pele.

Indicações Principais:

bactericida, antiviral, micólitico, neurotônico, tônico do SNC (somente o tipo linalol), uterotônico, cardiotônico (somente tipo geraniol), antidepressivo,

Propriedades terapêuticas:

- parasitas intestinais; enterocolite; estomatite; gastrite;
- uretrite, vaginite;
- bronquite espasmódica (também em crianças);
- pneumonia bronquial;
- afrodisíaco (mais o tipo linalol);
- esgotamento nervoso.

Efeitos Colaterais: não conhecidos. Ambos os óleos são bem suaves

Aroma:

Thymus linalol: floral, semelhante à lavanda.

Thymus geraniol: frugal, de limão.

Para o preparo de perfumes ou produtos cosméticos.

Componentes químicos:

sesquiterpenos: cariofileno (3,9%);

fenóis: timol (2,7%), cavacrol (0,2%);

álcoois monoterpênicos: linalol (74,8%), geraniol (60 a 80%), terpineol-4 (0,3%), borneol (0,2%), terpineol (0,7%),

ésteres: acetato de geranila ou linalila (% variável).

THYMUS SERPYLLUM

Cresce nas planícies, possuindo um aroma acerbo e medicinal. A colheita desta planta proporciona, na primavera, um óleo essencial à teores em torno de 30%; e no outono de 60 a 70%.

Propriedades principais: forte anti-séptico de largo espectro de ação, principalmente para o sistema broncopulmonar; aumenta as defesas imunológicas do organismo, analgésico, estimulante.

Indicações Principais:

- infecções crônicas;
- bronquite, tosse coqueluche:
- distonia neurovegetativa;
- astenia pós-infecciosa;
- artroses.

Efeitos colaterais: Óleos ricos em fenóis irritam fortemente a pele e não devem ser aplicadas de forma pura na pele. No aromatizador empregar os tipos fenólicos somente em dosagem muito baixa, devido à forte irritação a nível emocional.

Aroma: acerbo, amargo, medicinal.

Elemento: Fogo / Fogo **Planeta**: Áries, Leão

Componentes químicos: Tipo timol e carvacrol:

monoterpenos; p-cimeno (22%), outros;

fenóis: timol (36%), carvacrol (36;

sesquiterpenos: cariofileno (4,4%), alo-aromadreno (0,2%).

VERBENA

Lippia citriodora

Valeráceas

Devido ao seu alto custo, freqüentemente se encontram óleos etéreos de verbena de qualidade inferior, ou misturados com os de lemongrass, o que diminui os efeitos singulares desse óleo quando puro.

Extração: por destilação a vapor das folhas.

Propriedades terapêuticas: fortíssimo sedativo e antiflogístico; hormon-like, estimulante do sistema digestivo, sistema neurovegetativo, litolítico.

Indicações principais:

- cuidados com a pele seca e oleosa, acne; tecido conjuntivo flácido;
- arterite das coronárias, taquicardia; hipertonia arterial;
- tônico gástrico; enterocolite;
- diabetes, glândula tireóide; distúrbios dos ovários e dos testículos
- aumenta a formação do leite materno;
- nevralgias; reumatismo;
- crises asmáticas (prevenção);
- vertigem (inalação seca da essência).

Efeitos emocionais: ao lado do óleo de neroli, verbena é considerada uma das substâncias que atuam em forma similar à da essência floral de *rescue remedy*. O aroma é indicado em todas as situações de crise emocional que provocam insônia, desespero, estados de angústia; diminui cansaço, esgotamento físico e mental e devolve a vivência da beleza em todos momentos de vida. Muitíssimo indicado em certos estados depressivos; incentiva a curiosidade.

É um ótimo estimulante que refresca a mente, aumenta a inspiração e a criatividade artística. Estimula a pessoa que constrói castelos de nuvens, a enfrentar a realidade com coragem, tirando-a do desânimo e reforçando um maior espírito de luta para conquistar a felicidade.

Dá energia e muito dinamismo; potencializa o otimismo ou estimula pessoas letárgicas ou esgotadas. Em certos casos, o aroma ajuda a desapegar-se de vínculos ligados ao passado e de padrões antigos que não servem mais, aceitando melhor a situação atual. No aromatizador, verbena facilita a concentração, refresca, auxilia a focalização e concentração dos pensamentos, eventualmente em combinação com outras essências de notas altas.

Efeitos colaterais: aconselhamos uma dosagem cuidadosa em pessoas com glaucoma (ação citral). Em virtude da presença de furocumarinas, pode ocorrer um aumento da fotossensibilidade, hipersensibilidade ou irritação em peles sensíveis. Desaconselhamos o emprego de verbena via oral, durante a gravidez.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: fino, de limão, como um céu azul e brilhante em uma manhã ensolarada, clara e de muita luz. É uma nota estimulante, tonificante, muito valiosa, seja na aromaterapia, seja nos perfumes principalmente masculinos e *aftershave*. Sem possuir elementos quentes, torna-se ideal em perfume refrescante para dias de verão.

Mistura-se bem com: almíscar e sementes, abeto, cedro, douglásia, elemi, endro, jasmim, junípero, laranja, manjericão, murta, musgo de carvalho, neroli, noz-moscada, pinus cembra, tolu, tonka.

Nota: de cabeça.

Elemento: Ar / Água **Signo**: Sagitário, Áries

Componentes químicos:

monoterpenos: limoneno (5-15%); sesquiterpenos (18%): β-cariofileno (1,1 a 3,5%), α-farnaseno (4%), ar-cucurmeno (4,5%), germacreno-d (1,8%);

álcoois sesquiterpênicos: spatulenol (1,5-3%); (+)-nerolidiol (1,3-2%);

aldeídos (± 40%): neral (12%), citral (26%);

óxidos terpênicos: eucaliptol (3 a 6%);

traços de furocumarinas.

VETIVER

Vetiveria zianioides
Poáceas

Extração: por destilação a vapor das raízes das plantas. São necessários cerca de 5.000 kg para obter-se 1 litro da essência, muito viscosa de cor vermelho-escuro. Em anos recentes, a produção mundial do óleo se limitava acerca de 18 toneladas por ano, tornando o preço elevado. Principalmente nesse óleo, deve-se ter o máximo de cuidado para não adquirir uma essência falsificada ou misturada com substâncias sintéticas, já que a procura em perfumes e cosméticos é grande.

Propriedades terapêuticas: aumenta as defesas imunológicas do organismo, estimula as glândulas exócrinas da pele e do trato gastrintestinal, hiperemizante, antiespasmódico, parassimpaticotônico, sedativo, emenagogo.

Indicações principais:

- regeneração e cicatrização da pele, adstringente e tonificante da pele e do tecido subcutâneo;
- pele ressecada, envelhecida e irritada, urticária e eczema;
- acne;
- diminuem estrias pós-parto; aumenta o volume dos seios em combinação com gerânio, ylang ylang; amenorréia, oligomenorréia;
- antisséptico suave;
- tonificante e adstringente para as paredes das artérias e veias;
- congestão hepática;
- insuficiência pancreática;
- distúrbios sexuais, frigidez, impotência, traumas sexuais;
- distúrbios do sono;
- excitação nervosa, esgotamento físico e mental.

Efeitos colaterais: não irrita a pele.

Efeitos emocionais: o vetiver trabalha primordialmente questões de Ying, da mãe Terra, de forma quente e bem profunda. Indicado para pessoas que vivem desconectadas com as forças terrestres, construindo castelos no ar. Ajuda a liberar tensões, profundamente guardadas no interior, quando necessitamos entrar em contato com a realidade e com nosso verdadeiro ideal, atingir as metas e um sentido na vida; traz clareza mental, uma maior fluidez e tolerância em diversos aspectos da nossa vida. Para pessoas extrovertidas que vivem na superfície e querem encontrar seu verdadeiro ideal e a fé em si mesmo. O óleo deixa-os mais tolerantes, trazendo serenidade e paz interior. Necessidade de amparo ativando os chakras inferiores. Os tratamentos destes distúrbios emocionais reagem em combinação à terapia floral e aromaterapia.

Em dosagem baixa, desenvolve uma ação euforizante e muito erótica.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: pesado, levemente amargo, de madeira, do mato e folhas em decomposição, envolvente, da escuridão que envolve a terra, misterioso e balsâmico. O aroma se torna mais agradável nos óleos envelhecidos.

Mistura-se bem com: acácia, benjoim, bergamota, canela, cardamono, gengibre, gerânio, jasmim, laranja, lavanda, limão, musgo de carvalho, mirra, noz-moscada, patchuli, rosa, sândalo, tolu, tonka, tuberosa, verbena, ylang ylang.

Para perfumes, principalmente masculinos e loção pós-barba.

Nota: de base, fixador natural. Usar dosagem mínima.

Elemento: Terra e Terra **Signo**: Touro

Componentes químicos:

sesquiterpenos: isômeros de vetiveno, azuleno de vetiveno;
álcoois sesquiterpênicos: vetiverol bi- e triciclovetiverol (3,3%, 12%);
éteres sesquiterpênicos: acetato de vetiverila;
cetonas sesquiterpênicas, α e β-vetivona (6%).

YLANG YLANG

Cananga odorata
Anonáceas

Extração: existem pelo menos quatro diferentes qualidades principais. As qualidades I, II, III resultam da destilação fracionada em unidades de tempo diferente. Obtêm-se concentrações diversas de ésteres alterando o aroma da fragrância, sendo muito procurados em produtos cosméticos. O óleo mais equilibrado para a aromaterapia é a qualidade "completo", que é o destilado integral da planta.

O cultivo da planta é feito na Ásia Oriental, em Madagascar e Reunion.

Indicações principais: forte espasmolítico, sedativo e harmonizante, atua nos cuidados com a pele, e do cabelo, leve ação na hipertensão arterial, analgésico.

Propriedades terapêuticas:

- fraco anti-séptico para a pele. A presença de hormônios vegetais na composição química torna o óleo uma das substâncias mais apreciadas no tratamento da pele, alisando-a, suavizando-a, aumentando a nutrição da pele e suas glândulas anexas, sendo indicado para o tratamento de todo o tipo de pele;
- proporciona uma melhor hidratação da cútis e subcutis. Ylang ylang, aplicada em forma de compressas quentes ou cremes de base descontrai a musculatura tensa do rosto, trazendo bem estar geral;
- queda de cabelo; cabelo seco; e pontas quebradiços; aumenta o volume dos seios;
- enterocolite espasmódica;
- hipertensão arterial; taquicardia;
- tensão pré-menstrual (em combinação de neroli, salvia sclarea, ylang ylang), astenia sexual, frigidez.

Efeitos emocionais: é fortemente harmonizante, dissolvendo tensão, angústia, raiva, aborrecimento e falta de auto-estima. Tais sintomas podem gerar uma diminuição das autodefesas do organismo ou distúrbios dos ciclos menstruais. Reforça a consciência, a sensualidade e o erotismo feminino que é percebido em níveis viscerais profundos. A mulher carismática, esportiva e de muita vitalidade não busca a vibração desse aroma, mas prefere fragrâncias frugais e de cítricos. Para homens, ylang ylang, suavizado com algumas gotas de essências de nota alta, pode diminuir sentimentos de autocobrança, dureza contra si mesmo ou outros, ajuda a desenvolver melhor seu lado sensual, suave e intuitivo.. Ativa o sistema límbico, a excreção de endomorfinas que provocam euforia, excitação, combatendo estados depressivos acompanhados de estresse ou tensão emocional.

Efeitos colaterais: óleo atóxico. Desaconselhável a ingestão via oral. O aroma do óleo concentrado pode provocar dores de cabeça; no banho de água quente podem surgir sintomas leves de taquicardia.

Perfumaria e Cosmética:

Aroma: suave, muito doce, pesado, de sedução feminina. Possui um aroma excitante e afrodisíaco e é de uma irradiação e vibração muito intensas nem sempre aceito pelas pessoas. Quando é indicado para homens, adicione a essa fragrância alguns aromas frugais cítricos ou notas de cabeça para atenuar a intensidade.

Mistura-se bem com: almíscar, bay, canela, cominho, cravo, gerânio, grapefruit, jasmim, laranja, lima, limão, litsea cubeba, mimosa, narciso, olíbano, patchuli, rosa, sândalo, tolu, tonka, vetiver.

Nota: de coração.

Elemento: Água / pouco Terra **Signo**: Touro

Componentes químicos:

sesquiterpenos até 70%): β-cariofileno (até 22%), germacreno d (até 35%), γ-cadineno (15%), outros;

álcoois monoterpênicos: linalol (até 30%), geraniol (1,7%);

álcoois sesquiterpênicos: farnesol; éteres fenol metilatos: para-crecil M.F. (15%), safrol, isosafrol, eugenol M.F.;

ésteres: acetato de geranila (10%), benzoato de benzila (5-12%), benzoato de metila (2,2%).

CAPÍTULO VI

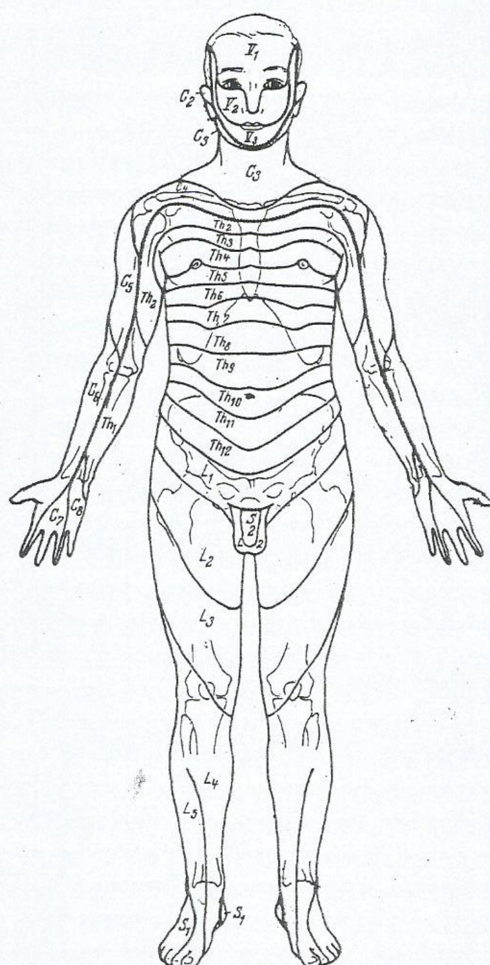
APLICAÇÕES MEDICINAIS

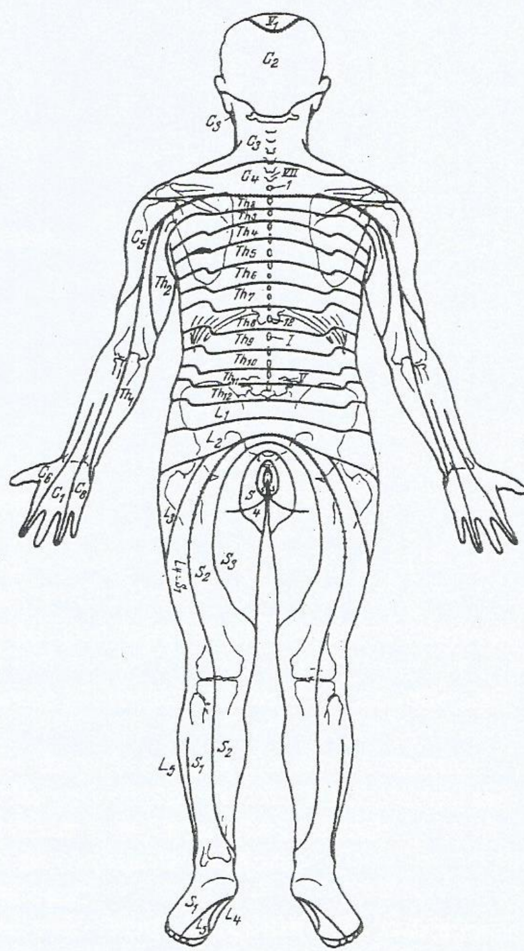
Para melhor compreensão da atividade dos óleos etéreos empregados nas diversas aplicações em um determinado segmento, é necessário uma curta abordagem de algumas funções fisiológicas do estímulo cuti-visceral.

Determinados segmentos da pele (dermatomas) e feixes musculares (miotomas), distribuídos em todo corpo, são intimamente relacionados com os órgãos internos. Em regra, a pessoa não tem muita consciência dos seus órgãos quando apresentam um distúrbio. O estímulo nervoso vindo do enterotoma, faz conexão com a medula espinhal por duas vias distintas, a via parietal e a via visceral. O primeiro feixe nervoso registra as sensações exteroceptivas e dirige-se diretamente a um determinando segmento da medula espinhal. A via visceral utiliza fibras no sistema nervoso autônomo, sobe alguns segmentos e penetra acima da conexão da via parietal na medula espinhal. Ambas as vias emitem feixes eferentes para o referido segmento do dermatoma e miotoma. Assim, observa-se uma alteração do tônus do tecido conjuntivo que envolve tanto as fibrilas musculares como todas as fáscias de grupos musculares. Normalmente palpitam-se também em áreas restritas feixes musculares isoladas, chamados de miotomas, de tonicidade aumentada, acompanhada de hiperalgesia. Os miotomas estão situados em áreas diferentes do dermatoma, apresentando um tônus alterado de fibras musculares com pequena extensão, freqüentemente acompanhado de dor ou pressão ao toque ou espasmo. Alguns dermatomas da região paravertebral, são de grande extensão e se mesclam com outras.

Segundo Head, Mackenzie e Hansen, a projeção dos dermatomas e miotomas é sempre no mesmo lado da sua posição anatômica. Alguns dermatomas da região paravertebral, são de grande extensão e se mesclam com outras; freqüentemente encontram-se dermatomas em segmentos mais afastados. Uma zona chave de relativa importância situa-se no segmento de $C_3 - C_4$, onde a maioria das vísceras envia sinais. Ele é muitas vezes dolorido ao toque, localizando-se na região da cintura escapular acima do músculo supraespinhoso e parte superior do trapézio. Assim, por exemplo, as patologias cardíacas podem provocar intensa dor no peito, na região do tórax, na coluna, no ombro e no braço do lado esquerdo.

Dermatomas bilaterais	
Pulmão Rins, uretra Gónadas	Th_3 - Th_4 Th_9 - Th_{12} . L_1-L_2 Th_{10} - L_1
Dermatomas situadas no lado direito	
Duodeno Intestino delgado Fígado, vesícula biliar Apêndice, cólon ascendente	Th_6 - Th_{10} $Th_{8/9}$- Th_{11} Th_6 - Th_{10} Th_9 - Th_{12}
Dermatomas situadas no lado esquerdo	
Coração Estômago Intestino delgado Pâncreas Baço Cólon descendente	Th_1 - Th_8 Th_5 - Th_9 Th_8 - Th_{11} Th_7 - Th_9 Th_7 - Th_{10} Th_9 - L_1





Esquema inervação das dermatomas, ligadas aos órgãos internos

MASSAGENS MANUAIS

Define-se a massagem manual como um estímulo mecânico de manobras específicas, aplicados à superfície da pele com a finalidade de prevenção ou combate a diversas patologias e para cuidados estéticos. A mais conhecida é a massagem Suécia, desenvolvido por Doutor Pehr Henrik Ling, constituído de eufloragem da superfície cutânea, fricções profundas e amassamento da musculatura esquelética. Quando são empregados óleos essenciais que atuam como sedantes, escolheremos algumas manobras suaves e lentas, como a eufloragem, pois já o simples toque terapêutico da mão acalma e relaxa. Freqüentemente observa-se a dissolução de bloqueios energéticos, criados pelo paciente, para defender-se do meio em que vive.

Qualquer estímulo químico ou físico, aplicado externamente na pele, como calor superficial ou profundo, frio, massagem ou compressas, aplicado no dermatoma, poderá inverter o envio de sinais que alteram a circulação sangüínea do respectivo órgão, graças à estimulação do sistema nervoso autônomo.

As aplicações de óleos essenciais adequados, diluídos em veículos de base, contribuem para um estímulo adicional de harmonização.

Aplicam-se os óleos de massagem diluídos a no máximo 3% em óleos vegetais, cremes ou loções com movimentos suaves ao longo do corpo inteiro, nos centros energéticos principais, pontos determinados da acupuntura ou nas zonas reflexivas dos pés, escolhendo as essências conforme a indicação do quadro emocional e que mais agradam ao olfato do cliente.

Óleo para massagem esportiva

junípero	8 gotas
bétula	8 gotas
salvia sclarea	5 gotas
verbena	5 gotas

Diluir em 50 ml de óleo de semente de uva.

Dores musculares

alecrim	15 gotas
junípero	10 gotas
lavanda	10 gotas
manjerona	10 gotas
cedro	5 gotas.

Misturar em 100 ml de óleo de amêndoas.

Propriedades medicinais da massagem

- alívio de dores localizadas e nevralgias;
- atuação nas articulações, órgãos internos, por intermédio do sistema nervoso autônomo por via reflexa;
- melhora as funções metabólicas e favorece a eliminação de produtos metabólicos;
- tonifica, fortalece e estimula as funções da pele e suas glândulas anexas;
- dissolve espasmos da parede das artérias pré-capilares com a finalidade melhorar a circulação sangüínea local ou para baixar a hipertensão arterial;
- edemas linfáticos, estagnação do fluxo da circulação venosa;
- aumenta ou diminui a tonicidade muscular;
- libera aderências situadas em cicatrizes e do tecido conjuntivo da subderme;
- relaxamento em nível emocional.

Maiores detalhes a respeito das diversas técnicas de massagem vide a vasta literatura especializada.

Contra-indicações gerais da aplicação da massagem

- infecções e inflamações agudas da pele;
- processos cancerosos;
- feridas e fraturas ósseas;
- tromboflebite;
- febre aguda.

Essências que aumentam a fotossensibilidade

angélica
aquileia
Lippia citriodora
óleos cítricos, prensados a frio, principalmente de bergamota.

Hipersensibilidade da pele

Em virtude dos altos teores de fenóis, aldeídos aromáticos ou lactonas, as essências abaixo podem aumentar a sensibilidade ou provocar alergia na pele. É aconselhável aplicar uma gota do óleo puro no antebraço. Se surgir, no período de 10 a 15 minutos, irritação ou bolhas na pele, esse óleo deve ser substituído por outro.

canela
bay
cravo
cominho
Inula helenium
lemongrass
verbena
manjerona
óleos cítricos prensados a frio
tomilho, rico em fenol

TERRAS MEDICINAIS, ARGILA

Há, em diversas regiões do mundo inteiro, algumas terras consideradas medicinais. As propriedades terapêuticas das substâncias variam de um lugar para o outro, conforme a composição química. Algumas terras são ricas em sais minerais raros e presentes somente em traço. Antigamente, um dos mais famosos balneários de lodoterapia, na Europa Central, preparava-se para um banho de imersão em cinco a oito quilogramas de lodo. Essa forma de aplicação, nos dias atuais, torna-se ecologicamente inviável. Além do mais, o material, uma vez aquecido, não pode ser reutilizado por um tempo prolongado. Assim, se administra cada vez mais a terra medicinal de forma diluída, adicionando para um banho de imersão, no máximo, 50 gramas à água, pois esta quantidade é suficiente para que uma parte dos componentes ativos possa ser assimilada pelo organismo.

Ao aplicar essas terras na pele em forma banhos de imersão, os componentes ativos penetram facilmente no organismo, estimulando o tecido cutâneo e a circulação sanguínea favorecendo a eliminação de substâncias nocivas ou tóxicas. De modo geral, possuem acentuada ação antiinflamatória atuando na recuperação de doenças reumáticas, distensão articular ou ligamentar. Para aromatizar ou intensificar os efeitos terapêuticos do banho, podem ser acrescentados ainda 7-10 gotas de óleos essenciais com emulsificadores (mel líquido).

Na cosmética, é muito usada a máscara facial ou a compressa fria ou quente. Para comercializar a terra medicinal, retiram-se as impurezas e, parcialmente, a água. A máscara é empregada em diversos distúrbios da pele, como acne, eczemas, furúnculos, inflamações, acompanhados de coceira, alergia, queimaduras e queimaduras solares, dores reumáticas ou lumbago. Com o devido cuidado, dilui-se o volume de 20-30 gramas de terra medicinal com água potável ou mineral, até obter uma consistência semilíquida ou pastosa adicionando, opcionalmente, ainda 1-2 gotas de óleo essencial puro. Com um pincel, aplica-se o preparo no rosto. Em vinte a trinta minutos, retira-se a máscara com água. Observa-se uma pele mais lisa e suave na área aplicada, devido à melhor hidratação. Termina-se a aplicação da máscara usando uma loção ou creme para o rosto.

HIDROTERAPIA

Ação térmica da água

Quando o corpo é submetido à ação da água, diversos fatores fisiológicos alteram o funcionamento do organismo.

O benefício dos efeitos medicinais da hidroterapia é conhecido desde a Antigüidade. Um dos precursores da hidroterapia moderna foi Sebastian Kneipp, no século passado. Diversos sanatórios, no mundo inteiro, empregam hoje seus ensinamentos com bons resultados. Kneipp desenvolveu um método singular, empregando diversas formas de aplicação de água quente ou fria, como compressas de panos umedecidos, cataplasmas com ervas medicinais e duchas de água fria, além de banhos de imersão parciais ou do corpo inteiro. A finalidade terapêutica é de estimular determinados dermatomas.

Para nosso estudo, são de maior interesse os efeitos fisiológicos que surgem na alteração da temperatura da água.

Diferenciamos entre temperaturas frias, mornas, quentes e muito quentes.

Temperaturas frias: situam-se abaixo de 27° C. São fortes estimulantes e tônicos gerais, ativando todo o metabolismo. Estímulos frios ativam o sistema neurovegetativo, proporcionam uma vasoconstrição da pele e das extremidades para proteger os órgãos vitais contra uma perda excessiva de calor. Ao final da exposição ao estímulo frio, o corpo responde a uma vasodilatação.

Temperaturas mornas ou neutras: situam-se entre 28 e 36° C e são consideradas neutras, já que não alteram de forma significativa a temperatura corporal ou a circulação sangüínea. Assim, óleos etéreos são aplicados em forma de compressas mornas no tratamento do rompimento dos vasos capilares da face ou na pele envelhecida ou gordurosa.

Temperaturas quentes: situam-se entre 37 e 39° C. Esta temperatura é a mais indicada na aromaterapia, porque ativa as funções metabólicas, harmoniza o sistema endócrino, principalmente da hipófise e do córtex pararenal, o sistema neurovegetativo, o centro respiratório; aumenta o tônus muscular e a circulação sangüínea da periferia pela vasodilatação e são fortes sedativos físicos e mentais.

Temperaturas muito quentes: estão acima de 39° C e estimulam, de forma acentuada, o sistema neurovegetativo provocando uma aceleração do ritmo cardíaco e pulmonar e hipersudorese. O tempo da aplicação nos banhos de imersão deve ficar entre 5 e 10 minutos. Aplicações mais prolongadas enfraquecem o organismo e aumentam a pressão arterial.

COMPRESSAS

Compressas quentes

Como agente térmico, podemos escolher entre argila medicinal hidratada (máscaras) ou panos e toalhas umedecidas. Para compressas, no rosto, a pele deve estar livre de produtos cosméticos. Segundo a prescrição médica, adiciona-se a um litro de água a quantidade de 2 a 4 gotas, diluídas em mel líquido ou outro emulsificador natural. A concentração dos óleos etéreos depende da intensidade do aroma. Enquanto a temperatura, no rosto, não deve ultrapassar a 40°C, na coluna vertebral ou articulações dos membros, admitem-se temperaturas superiores, desde que o paciente não sofra de alteração da sensibilidade dos termoreceptores provocando queimadura. Na região paravertebral, compressas quentes até de 44° C são admissíveis.

Mergulhe uma toalha dobrada em várias camadas na água aromatizada. Adicione 1-2 gotas a um litro de água, mais um emulsificador, como uma colher de sopa de mel líquido. Amolde firme a toalha na área do segmento a ser tratado. Para evitar o resfriamento da compressa, cubra a região com cobertores. Retire a compressa, quando a temperatura da mesma for igual à temperatura do corpo. Um repouso posterior de 15 minutos é aconselhável.

Atuação e indicação da compressa quente:

- aumenta a circulação da pele e a tumefação da camada epitelial;
- proporciona um bom relaxamento pela ativação do sistema do nervo parassimpático;
- aumenta a sudorese, dilatando os poros;
- aumenta a circulação sangüínea da pele e seus anexos;
- alivia cãibras do trato gastrintestinal (região abdominal), cólicas menstruais (região lombar, abdominal e baixo ventre), da vesícula biliar (aplicar no segmento cuti-visceral D_8-L_2 , lado direito);
- diminui o espasmo dos músculos estriados e lisos;
- distúrbios da pele e limpeza; desobstrução de glândulas sebáceas;
- dores musculares e da coluna vertebral, dores reumáticas e de ouvido (região local).

Compressa fria ou morna do corpo inteiro

Tem como principal ação, remover calor e toxinas do organismo. É indicada para a estimulação da circulação sangüínea e ativação das funções metabólicas e desintoxicação. Com um pano levemente umedecido com água fria, enfaixa-se, firme, o tronco, membros superiores e inferiores. Para garantir a transpiração da pele, não envolver o corpo com plástico. O tratamento se estende de 30 minutos a uma hora. Em seguida, cobre-se todo corpo com vários cobertores. A adição de óleos etéreos com emulsificador, a no máximo 1%, é opcional. Durante a aplicação, observa-se uma sudorese abundante, já que não há possibilidade de troca calorífica com o ambiente.

Compressas frias parciais

Atingem somente um segmento e podem ser renovadas várias vezes, assim que o pano umedecido atingir a mesma temperatura da pele. São indicadas nos seguintes sintomas:

- infecções superficiais da pele e queimaduras solares;
- febre (aplicações nas panturrilhas e na nuca);
- cefaléias (região da testa);
- ondas de calor durante a menopausa;
- propriedade vasoconstritora, atuando nos edemas linfáticos;

- conjuntivite (umedecer o algodão e aplicar nas pálpebras por dez minutos com hidrolato de rosas ou de camomila).

Empregar compressas frias somente em temperatura ambiente e com o corpo bem aquecido.

BANHOS

Distingue-se entre banhos de imersão e parciais. Uma das aplicações terapêuticas mais agradáveis para relaxar e "soltar-se", é o banho quente de imersão aromatizado do corpo inteiro. O aroma reforça os efeitos sedantes da água o que deve ser considerado como uma distensão das relações do interior do organismo com o meio externo. Através do contato com a água, o homem consegue uma readaptação ao ritmo das energias vitais.

Banhos de imersão do corpo inteiro

O comércio oferece uma gama de banhos essenciais que contêm, freqüentemente, conservantes e aromas sintéticos, desaconselháveis no emprego da aromaterapia.

Ao banho, pode-se acrescentar, eventualmente, um pouco de vinagre, o que torna a água mais suave, removendo um acidental excesso de cálcio da água. Enquanto o mel dispersa de forma homogênea a essência na água, óleos graxos deixam uma leve camada aromatizada na superfície. A dosagem recomendada para um banho depende da intensidade da essência. Geralmente 5 a 8 gotas, diluídas em 10 ml de emulsificador, são suficientes. Apesar do efeito sedante, banhos espumosos são menos indicados, pois se observa, no emprego de sabonetes, uma diminuição da penetração e estimulação terapêutica dos óleos etéreos. Para o tratamento de distúrbios orgânicos com óleos essenciais, sugerimos tomar um rápido banho de chuveiro, iniciando depois o banho de imersão.

É aconselhável um repouso posterior de 20 minutos, sem remover a camada oleosa dos óleos essenciais que se forma na pele secando o corpo com uma toalha.

Contra-indicação: estados febris, distúrbios cardíacos, processos infecciosos.

Exemplos

Banho de imersão:

Tratamento de dores articulares:

alecrim	4 gotas
estragão	4 gotas

Banho desintoxicante:

vetiver	3 gotas
sálvia sclarea	2 gotas
verbena	3 gotas
limão	1 gota

Banhos de assento

Utiliza-se para essa finalidade um recipiente menor que cubra somente a região dos órgãos do baixo ventre, enquanto os membros e o tronco superior estão envolvidos com um cobertor. Banhos de assento são eficazes nos distúrbios menstruais, obstipação de fundo nervoso, cistite crônica, inflamação da bexiga e dos rins, infertilidade e hemorróidas (temperaturas mais baixas). Temperaturas quentes, em torno de 39° C, regularizam também a digestão. Com cobertores mantenha aquecido

o resto do corpo. Misture de 4 a 6 gotas de essência em 10 ml de mel líquido por banho. A duração do banho é ao redor de quinze a vinte minutos. A seguir, é aconselhado um repouso em torno de 15 minutos.

Banhos das extremidades

Nesta aplicação, somente os pés até os tornozelos são imersos na água. Podem ser aplicados com temperatura quente ou fria. Conforme Dr. Fitzgerald e Ingham[6], existem, ao lado de inúmeros pontos da acupuntura chinesa, na região da planta e sola dos pés, diversos segmentos reflexos descobertos de forma empírica que se relacionam com determinadas áreas do corpo ou órgãos. Qualquer estímulo mecânico ou térmico externo, aplicado a uma zona reflexa será enviado ao sistema nervoso autônomo que atuará no respectivo.

Dilui-se em 3 a 5 litros de água a 38°, 4 a 6 gotas da essência em emulsificador natural. Um repouso de 15 minutos, após a aplicação, é aconselhável.

INALAÇÃO

Por sua propriedade volátil, existe uma gama variada de óleos essenciais para o trato respiratório. Destacam-se todos os óleos ricos em cineol ou de cetonas, sem causar intoxicação ao organismo. Evite o emprego destes em crianças menores de 12 anos. Para crianças de colo, recomendamos o óleo de tea tree ou de mirra. De forma adicional, pode-se aplicar, durante a noite na região torácica e dorsal, um óleo ou creme com uma mistura de óleos etéreos selecionados no índice terapêutico que atuam no trato respiratório. Sempre é aconselhável seguir a orientação de um médico ou de um aromaterapeuta qualificado; evite a automedicação.

Distinguimos entre inalação úmida ou seca e a vaporização para o tratamento das vias respiratórias.

Inalação úmida

Método caseiro:

Esta forma de aplicação consiste em adicionar de 2 a 4 gotas do óleo ou da mistura em um vasilhame de aço inoxidável ou de cerâmica em água quase fervendo, cobrindo a cabeça com uma toalha. Não há necessidade de empregar emulsificadores. Expor o rosto aos vapores, fechando os olhos. Inalá-los com respiração profunda, em torno de 5 minutos. Repita o processo nos estados agudos, várias vezes por dia.

Efeitos colaterais

Os vapores das essências de hortelã e de limão irritam os olhos; assim, use poucas gotas ou em misturas. Evite o calor úmido quando se tratar de pele muito sensível, com retenção de líquidos ou a presença de telanquiectasia na região do rosto. Observar outras eventuais contra-indicações, descritas no Capítulo V. Este método é contra-indicado em espasmos broncopulmonares, como asma.

---

[6] William Fitzgerald Zone Therapy Health Reseach , Califórnia
Eunice Ingham:Storys that the feet can tell Haug Verlag München

Exemplos:

Resfriado		*Gripe, resfriado*	
eucalipto	2 gotas	niauli	4 gotas
pinus mugho	2 gotas	sálvia	4 gotas
limão	2 gotas	tomilho	1 gota
Sinusite		*Tosse*	
angélica	1 gota	tomilho	2 gotas
alecrim	3 gotas	hissopo	3 gotas
lavanda	4 gotas	sálvia	2 gotas
cipreste	1 gota	*Pinus cembra*	2 gotas

Vaporizador medicinal ou inalador

O nebulizador de uso medicinal é o aparelho mais indicado para essa aplicação, apresentando consumo menor de óleos etéreos que nos métodos anteriores, mas com ótimos resultados. Um compressor de ar ou um cristal que vibra em freqüência ultra-sônica transforma a água em gotículas microscópicas levando componentes ativos pela inalação diretamente aos bronquíolos e alvéolos pulmonares.

Adicionar ao volume de 30 ml de água ou álcool etílico 1, até no máximo de 3 gotas da essência pura ou da mistura de óleos essenciais concentrada. Coloca-se no nebulizador de 1 a 3 ml dessa diluição. Se durante a inalação, surgir irritação, dilua mais a concentração no inalador. Esse preparo é suficiente para várias aplicações diárias nos estados agudos e crônicos. Não adicione emulsificadores nem conservantes. As diluições em água devem ser substituídas após três dias.

Creme de Angélica

Nas afecções gripais e sinusite, solta o catarro crônico. Friccionar o creme ao lado das narinas, bochechas, maxilar inferior e região torácica. Simultaneamente, vaporização com óleos que atuam no trato respiratório.

A receita abaixo é também indicada para dores musculares, reumatismo, nevralgias, tensões musculares e paralisias dos membros inferiores.

angélica	15 gotas
manjerona	10 gotas
tomilho	5 gotas

50 ml de creme de base neutra, preparado na farmácia de manipulação.

Inalação seca

Este é o método mais empregado na psicoaromaterapia para harmonização de distúrbios emocionais. Coloque algumas gotas da essência ou mistura de óleos puros em um lenço ou algodão e inale o aroma, sem alterar o padrão normal da respiração. Assim, o aroma de lemongrass ou de listea cubeba aumenta a concentração, além de manter-se acordado, elimina o cansaço durante viagens prolongadas. O óleo de lavanda, colocadas 1 a 2 gotas no travesseiro de dormir, eventualmente em combinação com camomila romana, acalma rapidamente crianças irritadas e deixa-as dormir. Técnicas diversas de respiração podem trabalhar várias questões de angústia, solidão ou de auto-aceitação.

INGESTÃO VIA ORAL

Há muito tempo, a fitoterapia administra, via oral, extratos ou concentrados de plantas medicinais frescas ou secas, em água, álcool.

O tratamento de distúrbios orgânicos por via oral com óleos etéreos é bem difundido na medicina francesa. Exclusivamente nas mãos do médico, que estabelece o tempo de administração e a dosagem adequada, os óleos etéreos se tornam um medicamento de inestimável valor curativo. Em óleos etéreos, as substâncias bioativas são muito mais concentradas. Uma única gota de essência de camomila contém a quantidade equivalente a 50 xícaras de chá. Jamais óleos etéreos concentrados devem ser administrados via oral ocasionando lesões graves à mucosa gastrintestinal, além de provocar uma severa intoxicação no organismo.

Muitos óleos etéreos, obtidos por destilação ou através do diluente de álcool etílico, são medicamentos muito poderosos quando usados por via oral. Ao adquirir tais essências, deve-se procurar apenas produtos de boa procedência e de primeira qualidade, com análises obtidas através de exames laboratoriais. Todos os óleos sintéticos, semissintéticos ou extraídos por dissolventes são inadequados via oral, devido a seus resíduos tóxicos.

Alguns óleos cítricos, como os de baunilha, canela, cravo ou gengibre podem ser acrescentados, sem perigo, à dosagem baixa na culinária. Somente em casos específicos, são prescritos, por via oral e por períodos curtos, óleos etéreos ricos em cetonas. As moléculas químicas do óleo essencial são facilmente absorvidas pela corrente sangüínea do sistema gastrintestinal, enquanto outras, como substâncias amargas, entram na corrente sangüínea ainda na mucosa bucal, sendo eliminadas pelos órgãos de excreção.

Contra-indicações e toxicidade dos óleos essenciais

1. Os óleos abaixo são considerados antídotos da medicação homeopática e não devem ser aplicados concomitantemente sob nenhuma forma de aplicação:

camomila
cânfora
todos os óleos essenciais com altos teores da cetona cânfora
Mentha ssp.

2. Contra-indicação via oral em epilépticos:

alecrim
cânfora
cedro
funcho doce e amargo
hissopo
noz-moscada
sálvia officinalis

3. Essências muito tóxicas em virtude dos altos teores em cetonas ou dióxidos:
Acorus calamus
Arnica montana
Artemísia ssp.,todos com exceção de estragão
Chenopódium ambrosioides
Chenopodium antheminticum
Foeniculum vulgare
Mentha pulgenium
Peumus boldus
Prunus amygdalus var. amara (ácido cianúrico)
Ruta graveolens
Sassafrass albium
Tanacetum vulgare
Thuja occidentalis

CAPÍTULO VII

PSICOAROMATERAPIA

AROMATERAPIA

O emprego de aromas para finalidades terapêuticas não pode ser considerado um método recente. A fragrância das flores encantou da mesma forma o homem primitivo que vivia nas cavernas e o homem civilizado. No momento em que foi descoberto o uso do fogo, certas madeiras, folhas ou galhos de coníferas, colocadas na brasa, desprenderam vapores aromáticos e deliciosos. Diversos achados arqueológicos em túmulos demonstram o uso milenar de plantas consideradas sagradas como alecrim, zimbro e diversas árvores da família das coníferas. Desse tempo até hoje, os aromas agradáveis são associados às esferas celestiais, encontrando, sozinhos, o caminho para a moradia dos seres divinos, pois contribuem para um bem-estar e despertam um aumento da percepção extra-sensorial. Ao contrário, de um aroma desagradável ou acre que evocaria os espíritos das trevas. Uma fragrância torna-se tão volátil, como o momento vivenciado. A defumação faz parte do cotidiano em diversos países do oriente. Nas regiões asiáticas, ervas e resinas nobres são ainda hoje muito procuradas, para agradar e pedir bênçãos às divindades.

Com o termo psicoaromaterapia, compreendem-se diversas técnicas de emprego dos óleos etéreos, devido ao fato de alterar profundamente as emoções, lembranças e sentimentos guardados em nossa memória. O ser humano sempre se inspirou em aromas que permitem relembrar momentos agradáveis vividos no passado.

Podemos mencionar diversos fatores comuns a favor da combinação de cores, sons e da aromaterapia. Conhecemos cores quentes, frias e neutras. Todos os estímulos captados pelos nervos periféricos aferentes atuam no cérebro de forma similar. Essa ligação se torna bem clara na nossa linguagem. Na composição de uma música orquestrada, fala-se de notas musicais; na diferenciação de cores de um desenho artístico, discute-se a impressão das notas cromáticas; e na manipulação de composição de um perfume, os especialistas devem conhecer muito bem aquelas "notas" e "acordes aromáticos" das fragrâncias que combinam bem entre si.

O lema máximo de toda a aprendizagem ao usar óleos etéreos pode ser resumido da seguinte forma: "Os aromas sempre me ajudarão a permanecer no caminho da sabedoria". Diversos poetas, como o chinês Wang Wei, que disse, há 1200 anos atrás, em um de seus poemas:

I. Contra as adversidades
Para todas as adversidades
que a vida te prepara,
existe uma flor com um aroma
mágico.
Acolhe-o bem no teu interior
(jasmim, cravo, manjericão)
e as nuvens se transformarão
em raios solares.

II. Para a perda de uma pessoa querida
A morte espera por todos nós.
Eles retornarão primeiro para o colo cósmico
do qual eles nasceram.
Para todos aqueles que despediram-se de
nosso mundo, existe um perfume de
lembrança (magnólia, cipreste) que manda
no seu sopro
sua mensagem aos céus.
Você encontrará a alegria da vida
Comunicando-se com eles.

III. Para os momentos alegres
Passam os momentos de alegria
como um rio claro e brilhante
Acompanhe esse tempo de
felicidade
com fragrâncias, suave como seda
(rosa, neroli, frangipani),
que aumentam a tua alegria da
visão, doconhecimento e da vida.

IV. Lembranças da mulher amada
Da sua pele desnuda emergem
estes sons tão aromáticos,
ultrapassando sua camisa, feita de seda,
semelhante a um recipiente mágico
de defumação.
Encantado, lembrando das frases,
carícias e noites de amor
que nunca terminam,
para te levar mais perto da tua felicidade
(vetiver, patchuli e tuberosa).

V. Para amar mais
Se quereres superar a ti mesmo
nas alegrais do amor
se quereres que ela te carregue
nas suas asas da volúpia,
então utilize preciosos aromas
como
Almíscar, âmbar, raiz de costus
(Saussurea costus)
e madeira de sândalo,
para incendiar-te ainda mais as
chamas
de amor preenchendo-te com
maior desejo.

O SENTIDO OLFATIVO

O cérebro desenvolveu-se a partir de pequenos bulbos que se reuniram para formar o primeiro esboço dos hemisférios cerebrais. Na espécie humana, o cérebro atinge uma maior diferenciação que nos animais vertebrados. Distinguimos entre as estruturas mais primitivas e antigas, chamadas de arquiencéfalo das quais se desenvolvem o neoencéfalo e o córtex cerebral. No arquiencéfalo situa-se o sistema límbico, tálamo e as formações reticulares, responsáveis pelas as emoções e instintos, além de núcleos menores que atuam no sistema nervoso autônomo. Ambos os hemisférios do córtex cerebral comunicam-se entre si. Aqui encontramos os centros da motricidade, da memória, da comunicação verbal, entre outras.

Em comparação com muitos insetos e animais, no homem o sentido olfativo não é muito desenvolvido. O epitélio olfativo, localizado bilateralmente nas partes mais superiores da cavidade nasal, ocupa ao redor de cinco centímetros quadrados, está constituído por cerca 10.000.000 células ciliares. O reconhecimento de um de-

terminado aroma é ativado somente por um único gen dos cerca de 350 disponíveis que permite a emissão de um impulso elétrico. São identificadas tanto moléculas, dissolvidas em gordura ou odores dispersos no ar, formando um código, similar às letras do alfabeto. Este código de vários estímulos é constantemente levado aos centros olfativos corticais e para outras áreas cerebrais. As áreas olfativas medial, situadas bilateralmente perto do hipotálamo, são responsáveis pelas funções primitivas do sistema olfativa, como o aumento da salivação, quanto cheiramos uma comida apetitosa. As áreas olfativas laterais situam-se no lobo temporal e relacionam-se com o reconhecimento dos aromas específicos. Elas conectam-se ao córtex cerebral e sistema límbico. Este último relaciona-se com as reações emocionais. Um aroma pode rebuscar tanto momentos agradáveis da infância ou acordar lembranças traumatizantes. Por exemplo, o aroma de hortelã aumenta a concentração mental, o de bergamota provoca dispersão e relaxamento. Em muitas pessoas, o cheiro da essência de lima aumenta o apetite.

Um aroma de cheiro agradável é um sinal que o alimento é comestível, aumentando a salivação, enquanto odores desagradáveis, rançosos ou repulsivos da comida são rejeitados. Contudo, um queijo mal cheiroso pode desenvolver um paladar surpreendente agradável. Isto pode ser explicado pelo fato que o aroma de um alimento na boca que chega por trás da garganta ao epitélio olfativo, desenvolve informações olfativas completamente diferentes. Segundo pesquisas recentes, neste caso serão estimuladas outras áreas do córtex cerebral em comparação ao estímulo recebido do alimento que ainda está no prato.

Alterações da percepção e identificação do aroma surgem, quando as narinas estiverem congestionadas, a comida, por mais apetitosa que seja preparada, será isenta de sabor. Se uma destas áreas olfativas ou da região cortical for danificada, a pessoa perde tanto o olfato como muitas qualidades da gustação. A língua distingue somente quatro qualidades básicas (doce, azedo, amargo e salgado); apenas o olfato permite que as mais diversos combinações dos sabores se transformem em uma vivência muito delicioso ao paladar.

Feromônios foram observados primeiramente em borboletas que emitem uma substância química que atrai o sexo oposto para o acasalamento. Estes aromas, expelidas em pequeníssimas quantidades, não são percebidos, conscientemente, pelo olfato. Também os animais vertebrados e o homem produzem estes substâncias que se assemelham a certos hormônios sexuais, segregadas nas glândulas cutâneas ou na urina. Muito comentado foi a noticia que os feromônios poderiam estimular o sistema límbico alterando o comportamento sexual ou regular determinados processos corporais. Assim, na presença de machos adultos aumenta em fêmeas de ratos jovens a maturidade sexual. A equipe da biofisióloga Martha McClintock pode demonstrar que em mulheres sincroniza-se o ciclo menstrual quando elas compartilham o mesmo quarto. No suor dos homens encontrou-se a androsterona, um derivado do hormônio masculino, testosterona que desenvolve um cheiro similar ao óleo de sândalo. Quando as mulheres cheiram o suor, aumenta a circulação sangüínea em determinadas áreas do hipotálamo. Sabe-se que estes segmentos são ativados durante a copulação. Reações semelhares surgem na mesma área nos homens, quando cheiram o suor da mulher amada. Alguns estudos de McClintock afirmam que o epitélio olfativo teria também a capacidade, de perceber sutis alterações na composição química do suor que modifica o sistema imunológico de uma outra pessoa. Desta forma seria assegurado geneticamente ao futuro da criança um sistema de defesa imunológica mais adequada.

Todos os seres vivos emitem cheiros característicos; já o recém-nascido reconhece sua mãe pelos cheiros individuais, oriundos das glândulas axilares.

Evolutivamente, o olfato é o sentido que mais cedo amadurece, porém decai na idade adulta devido ao desuso e pela exposição permanente a cheiros agressivos e poluição ambiental. A capacidade de perceber nuanças finas de diferentes odores pode ser recuperada. Há uma íntima relação entre o olfato e a gustação. Se as narinas estiverem congestionadas, a comida, por mais apetitosa que seja, é isenta de sabor.

Podemos perceber pessoas, animais, fumaça ou fogo através do olfato, avisando que há um perigo de vida iminente. Diz-se que os beduínos podem sentir o cheiro de uma fogueira a uma distância de 50 quilômetros.

A vida cotidiana, na cidade, torna-nos insensíveis para perceber de forma consciente a beleza do perfume da terra molhada pela chuva ou o ar salgado na beira do mar. Com um pouco de treinamento, as faculdades se afinam, e mais cedo ou mais tarde, percebem-se as energias sutis dos elementos da natureza que atuam de forma tão benéfica ao nosso corpo e espírito.

O aroma que se desprende dos óleos etéreos ou durante um ritual de defumação, é tão volátil como o momento que estamos vivendo, mas pode ativar lembranças dos momentos agradáveis da nossa infância. Eles se tornam um excelente veículo para desenvolver ou descobrir diversos potenciais criativos ainda não despertados; fortalecem os potenciais autocurativos do nosso organismo, criando maior resistência e auto-estima, além de contribuir para o equilíbrio emocional e espiritual. Em mãos de um terapeuta experiente, raramente, surgem reações adversas ou colaterais, comparativamente aos medicamentos antidepressivos.

O olfato tem uma imensa capacidade de adaptação. Na primeira exposição a um cheiro muito forte, a sensação pode ser intensa, mas dentro de alguns minutos, o aroma quase não será mais percebido. Os receptores olfativos avisam a presença de um odor, mas não bombeiam a pessoa com essa informação. Após cerca de 15 minutos, pessoas não treinadas não percebem qualquer cheiro devido à saturação das terminações nervosas.

Ao contrário do que acontece com o olho, capaz de distinguir várias cores diferentes ao mesmo tempo, o sistema olfativo só consegue distinguir um aroma cada vez, que pode ser a combinação de vários. Se um odor pútrido e um odor floral estiverem presentes, domina o de maior intensidade; no caso de ambos terem a mesma intensidade, forma-se um aroma intermediário, chamado de mascaramento. Esse efeito é empregado em hospitais e instalações sanitárias, tornando áreas mal cheirosas em áreas agradáveis, evaporando substâncias aromáticas ou queimando incenso.

ONDAS CEREBRAIS

A estimulação das diversas ondas cerebrais pode ser obtida tanto pela introdução de eletrodos em diversas áreas, como através da seqüência de estímulos visuais ou auditivos. O eletroencefalograma registra as ondas cerebrais, indicando uma alteração do estado de vigília, excitação ou relaxamento de uma pessoa. Geralmente, um dos hemisférios cerebrais é mais ativo que o outro.

Atribui-se ao hemisfério esquerdo qualidades de Yang, como aumento da atividade de raciocínio lógico e de intelecto, possibilitando maior concentração mental. Em estado de vigília, as ondas cerebrais atingem uma freqüência de 13 Hz.

a. O hemisfério direito é ativado durante o tempo de sono e estados meditativos. A dominância dos hemisférios se inverte nas pessoas canhotas. Para ativar o estado alfa, escolhe-se entre a cores rosa ou amarela, evitando cores muito frias ou demasiadamente quentes.

b. Estímulos de 8 Hz, denominada de estado beta, ativa o hemisfério cerebral. A cor é verde claro. Eles se relacionam com as qualidades de Yin, femininas, intuitivas e não racionais.

c. A freqüência de 4 Hz indica a ativação do sistema límbico. As cores intermediárias como a turquesa e azul claro ou branco parecem aumentar a estimulação desse estado alfa que pertence às fases do sono profundo ou estado meditativo.

d. O estado delta, a freqüências inferiores, é atingido somente por poucas pessoas de forma consciente, submergindo profundamente à meditação ou iluminação cósmica.

MESCLA DE ESTÍMULOS AUDIOVISUAIS

A comunicação dinâmica entre as áreas corticais do cérebro ainda é mal compreendida pela ciência. Foram desenvolvidos diversos aparelhos eletrônicos que enviam estímulos audiovisuais a ambos os hemisférios cerebrais com freqüências ligeiramente diferenciadas. Quando o centro cortical responsável pela audição e visão recebe dois estímulos que se diferenciam em apenas 4, 8 ou 13 hertz, forma-se uma onda de interferência, capaz de sedar a atividade do cérebro.

De acordo com as pesquisas de René Strassmann, aromas que vibram em alta freqüência, estimulam primeiramente o hemisfério esquerdo; outras, de freqüência menor, o lado direito. Quando se adiciona uma terceira essência que atua no sistema límbico, surge em poucos minutos uma onda resultante de baixa freqüência, capaz de alterar a atividade do córtex cerebral. Algumas das inúmeras combinações possíveis entre óleos essenciais são postas na **Tabela n° 2**. O perfumista fala então de um acorde aromático. Um estímulo auditivo e visual que será primeiramente conduzido ao sistema límbico e levado depois aos centros corticais através de feixes de neurônios secundários.

Mesmo que o aroma captado seja muito fraco para ser percebido conscientemente (ferômeros), em fração de segundos surge uma resposta do sistema neurovegetativo, e em diversas áreas do cérebro haverá a liberação de diversas substâncias neuroquímicas de endomorfinas, encefalinas, serotina, adrenalina e noradrenalina. Eles são responsáveis pela resposta comportamental ou instintos da pessoa provocando estados emocionais de excitação ou entrega. Muitas vezes, um determinado aroma pode ativar a memória de fatos, lembranças ou situações específicas que, na infância, tenham gerado angústia, medo ou alegria. Pode-se afirmar que a resposta da combinação entre um estímulo óptico e auditivo resulta igualmente em uma onda que interage com a informação olfativa.

Portanto, são compreensíveis os grandes benefícios que resultam na combinação de uma gama de terapias que visam um relaxamento que pode ser associado à aromaterapia. Nesse espaço limitado, mencionamos somente a cromoterapia e a musicoterapia; outros métodos terapêuticos associados possuem valor terapêutico análogo.

SELEÇÃO DAS ESSÊNCIAS

O aroma que se desprende dos óleos etéreos puros e integrais ou da matéria-prima de resinas ou madeiras nobres durante a sua queima em carvão de incenso, empregados durante uma sessão de terapia, é tão volátil como o momento que estamos vivendo, mas pode ativar a memória dos momentos agradáveis da nossa infância. Torna-se um excelente veículo para desenvolver ou descobrir diversos potenciais criativos ainda não despertados, fortalece os potenciais autocurativos, resistência e

auto-estima, além de contribuir para o equilíbrio emocional e espiritual. Em mãos de um terapeuta experiente, raramente surgem reações adversas ou colaterais, bem ao contrário de muitos medicamentos antidepressivos.

As plantas e seus respectivos óleos, regidos por Mercúrio, possuem tanto propriedades estimulantes quanto sedativas no uso de óleos etéreos.

Antes de iniciar uma sessão de aromaterapia, solicitamos ao cliente escolher de uma até três essências entre seis ou oito óleos, previamente selecionados pelo terapeuta durante a consulta. Freqüentemente, o inconsciente escolhe, de forma intuitiva, o óleo mais adequado para o estado psíquico que deve ser trabalhado nesse momento. Em um pratinho, colocam-se algumas poucas gotas diluídas em óleo vegetal. Alguns terapeutas preferem o emprego de uma única essência, enquanto outros obtêm melhores resultados com a mistura de vários de ação semelhante, capazes de reforçar as propriedades terapêuticas. Se o paciente rejeitar uma essência nesse momento, não a utilize e procure uma com propriedades semelhantes.

Outra possibilidade de escolha de uma determinada essência é pela análise dos quatro elementos, que avalia diversas qualidades, estados emocionais e características da personalidade, permitindo o tratamento de distúrbios psicossomáticos. A **tabela n° 1** demonstra de forma esquematizada. Os critérios da classificação foram efetuados conforme a nota aromática presente em cada planta. No capítulo V, encontra-se a descrição de duas referências dos Quatro Elementos. O primeiro é o Elemento básico que possui o aroma principal, enquanto o segundo indica a característica colateral alterando a nota aromática.

Por exemplo, a essência de bay possui os elementos Terra e Fogo. Seu aroma principal se caracteriza por uma nota quente e sensual e de base. O segundo elemento de Fogo dá ao óleo um componente de dinamismo e certa sensualidade.

Deve-se analisar individualmente cada caso quais destes elementos atuam em excesso na ocasião e trazer o equilíbrio pela essência que possui o elemento oposto. Se a pessoa se sente muito pesada ou depressiva (elemento Terra), a escolha ideal é um óleo que contenha o elemento Ar, como limão ou grapefruit. Quando ela percebe que esses óleos são muito agressivos para seu estado emocional atual, procura-se uma essência mais suave que possui também um pouco de Fogo como o elemento secundário, como bergamota ou clementina. Esse procedimento é útil também nos distúrbios orgânicos. Nos estados gripais acompanhados de febre, o eucalipto (Ar e Fogo) atua de forma mais suave e refrescante que o tomilho (Fogo e Fogo) ou canela (Fogo e Terra).

O cliente se posiciona em um assento sem tencionar a nuca ou outras partes do corpo. Deve-se desobstruir o nariz de impurezas. A distância entre a fonte aromática e o nariz fica em torno de 40 e 60 cm, o que depende da intensidade da essência escolhida.

O terapeuta assiste à sessão orientando o paciente a aspirar o aroma por inspiração diafragmática lenta e ritmada, o que ativa a musculatura abdominal. O paciente mantém os seus olhos fechados ou fixa seu olhar para um determinado ponto na parede, facilitando a concentração e relaxamento, além de um melhor controle do estado emocional. A duração da sessão é de 10 a 15 min. Um estímulo musical de fundo é opcional.

Observa-se, como resultado, um confortável bem-estar e relaxamento, diminuição de antigos ressentimentos ou aumento da auto-estima.

Os Quatro Elementos

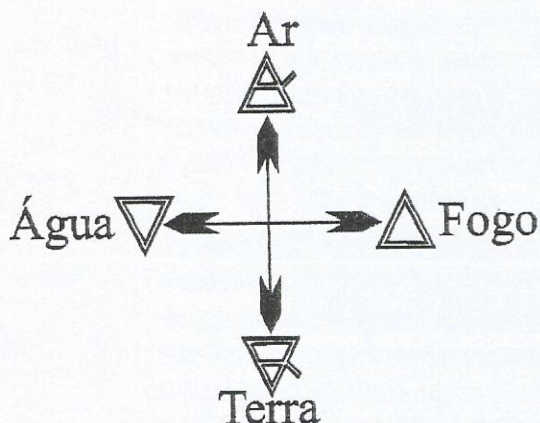


Tabela nº 1

Elemento	Caráter principal
AR **Oposto:** Terra. **Estação:** Primavera. **Signos:** Aquário, Gêmeos, Libra. **Aroma:** Frescos, leves, vibrantes. **Nota:** de cabeça. **Cor:** Amarela.	**Sanguinário** Abstrato, alegre, ativo, claro, criativo, com muitas idéias que dificilmente serão realizadas (falta de contato com a terra), comunicativo, distraído, espiritual, fantástico, flexível, móvel, frio, inseguro, instável, leve, mente caótica, oportunista, pessoas comunicativas, rápido, sem persistência.Distúrbios físicos: cutâneos, pulmão, sangue, sistema nervoso. Estrutura corporal: alto, com membros finos e delgados. **Fase de vida: 1-21 anos**
FOGO **Oposto:** Água. **Estação:** Verão. **Signos:** Áries, Leão, Sagitário. **Aroma:** Quente, envolvente. **Nota:** de base leve. **Cor:** Vermelho, laranja.	**Colérico** Ágil, alta auto-estima, ativo, autoritário, carismático, dinâmico, energético, expansivo, força de vontade, facilmente irritável, impõe a sua vontade, leviano, quente. Distúrbios físicos: Coração, digestão, sistema hepático-biliar. **Fase de vida: 22-42 anos**

Elemento	Caráter principal
TERRA **Oposto:** Água. **Estação:** Outono. **Signos:** Capricórnio, Touro, Virgem. **Aroma:** de terra, pesado. **Nota:** de base. **Cor:** Verde, marrom.	**Melancólico** às vezes obstinado, inflexível e insistente nas idéias, materialista, realista, calculista, exato, conseqüente, cuidadoso, depressivo, lento, passivo pesaroso, mantém a distancia, seco. Distúrbios físicos: distúrbios do sistema nervoso, hormonais, acúmulo de toxinas no sistema nervoso, pele. **Fase de vida: 43-63 anos**
ÁGUA **Oposto:** Fogo. **Estação:** Inverno. **Signos:** Peixes, Câncer, Escorpião. **Aroma:** Pesado, sensual, floral. **Nota:** de coração. **Cor:** Azul .	**Fleumático** Pessoas passivas, aparentemente calmos e adaptáveis, mas muito sensíveis, inseguro às vezes preguiçosos. Cuidadosos com os outros, adaptam-se facilmente em situações novas, instabilidade emocional; sonhador. Às vezes com alto potencial intuitivo, extrasensorial. Distúrbios físicos: repressão de sentimentos, até surgir desequilíbrio psicossomático que se manifesta com distúrbios gástricos, retenção de líquidos, com pouca elasticidade do tecido conjuntivo, resfriado, distúrbios metabólicos. **Fase de vida: 64-84 anos**

MISTURAS HARMONIZANTES

(De acordo com René Strassmann.)

Essa série de combinações entre óleos etéreos pode ser usada no consultório médico e em sessões de psicoterapia para aromatização ambiental em difusores, proporcionando uma harmonização dos hemisférios cerebrais. É desnecessário que o aroma preencha todo ambiente, já que apenas poucas moléculas proporcionam uma alteração no sistema límbico.

Se desejar, teste-as como complexos aromáticos para criar um novo perfume.

Tabela n° 2

Hemisfério Direito	Tálamo	Hemisfério esquerdo
limão	olíbano	lavanda
alecrim	neroli	satureja
angélica	Salvia sclarea	camomila romana
bergamota	canela	laranja
ládano	íris	ylang ylang
verbena	manjericão	orégano
sândalo	nardo	Salvia off.
aquiléia	ládano	funcho doce
cominho	gálbano	hortelã
líquen de carvalho	estoraque	cedro
tomilho	coníferas	cardamono
cipreste	elemi	artemísia
abeto	larix decidua	vetiver
pinheiros	noz moscada	rosa

Hemisfério Direito	Tálamo	Hemisfério esquerdo
almíscar (semente)	bálsamo-de-peru	calêndula
lemongrass	bálsamo-de-tolu	tonka
louro	tuberosa	noz moscada
cravo	osmanthus	magnólia
orégano	mirra	benjoim
rosewood	immortelle	cânfora
Apium graveolens	canela cássia	pimenta
Nicotina tabaccum (abs.)	Lavandula latifolia	Tanacetum annuum
alho	baunilha	nardo
gengibre	aromas florais	grapefruit
curcuma	thuja	cenoura
pau rosa	tea tree	Pinus cembra

CROMOTERAPIA

A luz solar é constituída por ondas eletromagnéticas de freqüência variada que abrangem o conjunto das cores desde o infravermelho até o ultravioleta, sendo separáveis com um prisma ótico. Goethe foi um dos primeiros pesquisadores que percebeu a importância das cores para nossos sentimentos e emoções. Associada aos óleos etéreos, a atuação da cromoterapia, em âmbito emocional, é reforçada.

Distinguimos entre:

Cores frias

Azul é um fortíssimo regenerador celular, e relaxantes a nível neuro-muscular e do sistema nervoso central e periférico. Atua na circulação sanguínea da pele.

Violeta aumenta a coagulação sanguínea.

Cores neutras

Verde possui propriedades anti-sépticas; dilatação arterial; relaxante muscular, menos intenso que o azul.

Amarela é fortificante, excitante e tônica para o sistema nervoso e muscular; antidepressiva; aumenta a concentração mental.

Cores quentes

Rosa é uma das cores mais usadas; possui uma vibração maior que a amarela, atuando como cor auxiliar na energização da região cardíaca; tonifica o sistema sangüíneo e os nervos.

Laranja é composta da cor amarela e vermelha, torna-se um pouco mais forte que a amarela e menos irritante ao sistema nervoso que a vermelha; atua no sistema ósseo e da coluna vertebral.

René Nunes desaconselha o uso da cor vermelha, devido uma forte irritação do sistema nervoso.

Em todas as aplicações, evite, na terapia, tonalidades de cores escuras, não presentes no espectro solar, como marrom, cinza ou preto que levam a estados depressivos.

Durante a aplicação de cromoterapia, projeta-se um feixe de luz colorido diretamente ao corpo do paciente, ou em áreas preestabelecidas, onde estão situados os *chakras* principais. O paciente pode ser colocado em posição sentada ou deitado e, de preferência com os olhos fechados, sem contrair os músculos periféricos. Geralmente aplica-se uma seqüência de diversas cores para harmonizar os campos sutis. Muitos pacientes percebem, de forma mais ou menos acentuada, a cor pela visão interior, principalmente, quando a pessoa está acostumada com técnicas meditati-

vas ou conhece a técnica *"Treinamento autógeno de Schulz* [7] [8]", muito conhecido, na Europa, por seus efeitos sedativos e harmonizantes. A duração da sessão é em torno de 15 a 20 minutos. Maiores detalhes a respeito da seleção e seqüência das cores durante a sessão podem ser pesquisadas em bibliografia especializada.

O efeito terapêutico da cromoterapia pode ser reforçado com aromas adequados.

MUSICOTERAPIA

A musicoterapia encontra na psicologia cada vez mais adeptos. A sessão de aromaterapia pode ser acompanhada de peças musicais, rigorosamente escolhidas, para evitar reações adversas do sistema vegetativo. O valor terapêutico de uma peça musical é avaliado conforme seus movimentos e ritmos lentos ou rápidos. Quanto mais acelerado o ritmo, mais excitante será o efeito. Tenha cuidado na escolha de músicas clássicas para percussão, pois um excesso destes torna-se irritante. Uma música lenta com instrumentos de sopro pode introduzir os mesmos efeitos de uma composição rápida com instrumentos de cordas.

Músicas de cordas, principalmente compostas para violoncelo, harpa ou em grau menor, violinos, são muito sedativas, enquanto peças musicais com instrumentos de sopro como flauta ou trompete ativam todo organismo.

O ritmo sincopado e constante torna o estilo de rock absolutamente inadequado para musicoterapia, a freqüência e o ritmo respiratório.

Cada tipo de música é capaz de provocar no inconsciente e transformados em emoções variadas, provocando tristeza ou euforia ou depressão, tensão emocional ou relaxamento.

Certas composições clássicas, além das composições do movimento "New Age" são intimamente ligados aos ritmos vitais orgânicos. O ritmo sincopado e constante torna o estilo de rock absolutamente inadequado para musicoterapia, a freqüência e o ritmo respiratório.

Músicas sedantes:

Schumann: Träumerei; Liebestraum;

Debussy: Clair de Lune;

Humperdink: Hänsel und Gretel – oração;

J.S. Bach: Concerto em Sol Menor para flauta e corda, somente largo;

Beethoven: Sexta Sinfonia, principalmente segundo movimento;

Steven Harpern, Paul Horn Popul Vuh, entre outros.

ASSOCIAÇÃO DE CORES, AROMAS E NOTAS MUSICAIS

Existem diversas classificações para combinar aromas entre si. A classificação considerada mais criativa é a de Charles H. Priesse, em *The Art of Perfumery*, comparando as notas aromáticas com essências de notas musicais, já que todos os óleos possuem uma vibração energética diferente. Enquanto à essência de almíscar (semente) ou de sândalo é atribuída uma conotação de notas baixas, se pesadas, a de limão é muito leve e alegre, como uma pluma, levada pelo vento no ar. Na lista de Priesse, encontram-se também essências sintéticas.

Diversos fatores comuns favorecem a combinação das cores e dos sons numa sessão de aromaterapia, já discutidos no início deste capítulo. A tabela abaixo tenta

---

[7] Schulz Autogenes Training Georg Tieme Verlag Stuttgart 1982.

[8] Rene Nunes Cromoterapia Linha Gráfica e Editora, Brasília 1989, 2° edição.

unir, de forma resumida, alguns aromas, cores do espetro solar e as notas musicais. Aromas atribuídos a uma oitava diferente, um acorde de terça ou quinta; podem ser considerados mistura harmonizada. Entretanto, tenha cuidado com essências de fragrância muito intensa, diminuindo a quantidade do volume, quando necessário.

AROMA	COR	SOM	
alecrim	laranja	sol	
angélica	amarelo/laranja	la	
limão	amarela/laranja	la	**Hemisfério direito**
louro	azul escuro	re	
rosewood	amarela/laranja	la	
sândalo	violeta	mi	
verbena	verde	do	
benjoim	laranja	sol maior	
canela	violeta	mi	
íris	amarelo	si	
manjericão	amarelo/verde	si	**Sistema límbico**
nardo	laranja/violeta	sol maior/ mi	
olíbano	turquesa/violeta	do + / mi	
Salvia sclarea	turquesa/violeta	do + / mi	
tuberosa	amarela	si maior	
violeta/folhas	verde	do	
hortelã	azul	re+	
Humulus lupulus	claroamarelo/verde	si	
laranja	laranja	sol+	
lavanda	azul escuro	re	**Hemisfério esquerdo**
rosa	laranja avermelhado	fá maior / sol	
satureja	vermelho ou verde	do	
valeriano ou nardo	amarelo/verde	re	
vetiver	amarelo/violeta	si + / mi	
ylang ylang	vermelho/escuro	fá	

CAPÍTULO VIII

DERMATOLOGIA E ESTÉTICA

NOÇÕES ANATÔMICAS DA PELE

No homem, a pele corresponde, aproximadamente, a 20% do peso corporal e possui uma superfície em torno de 1,7 m^2 no adulto de altura mediana. Por ela passam, em 24 horas, 160 litros de sangue, exsudando entre 0,5 a 10 litros de líquido, que é eliminado pelas glândulas sudoríparas, auxiliando as funções renais.

O toque da pele de uma criança recém-nascida é suave, firme, com ausência de rugas e muito flexível. Com o passar dos anos, a consistência da pele sofre diversas alterações fisiologicamente normais, tornando-se menos elástica, mais endurecida e rugosa. A principal razão é a desidratação, provocada por uma gradual alteração da porcentagem de colágeno, desidratação e perda de tecido adiposo. Fatores externos podem contribuir para um envelhecimento precoce. Referimo-nos à modificação dos hábitos alimentares, exposição demasiada aos raios solares ou de produtos químicos, além de lesões causadas pelo meio ambiente e distúrbios psíquicos e somáticos.

Distinguimos, na pele, três camadas principais: epiderme, derme e subderme.

Epiderme

A epiderme é composta de duas camadas, o estrato córneo e estrato germinativo. As células epiteliais originam-se através da divisão celular constante na camada germinativa, ricamente irrigada com capilares sangüíneos. Aqui se encontram também os melaninócitos que formam os pigmentos de melanina, que determinam a cor da pele. Desde a formação de uma nova célula até a escamação na superfície da pele, calcula-se mais ou menos quatro semanas.

O estrato córneo, situado na parte externa, é constituído por sete camadas de células mortas de forma achatada. As células novas empurram as mais envelhecidas à superfície, onde se desprendem pela escamação durante a limpeza diária ou no atrito com a roupa. Nas camadas superficiais forma-se uma substância de queratina, denominada de camada ácida, que protege a pele da penetração de microorganismos patogênicos. A sua espessura varia de região para região. Na planta do pé e palma da mão podem se formar pelo atrito constante calosidades que atingem até 5 mm de espessura. O espaçamento entre as diversas camadas de células epiteliais é tão denso que permite somente a penetração de moléculas simples, como óleos graxos e óleos essenciais.

As diversas camadas epiteliais degeneram-se gradualmente na pele envelhecida e tornam-se menos elásticas, permitindo a perda de líquido e

dessecamento das camadas inferiores. Observa-se ainda um declínio do volume do tecido adiposo, resultando o surgimento de rugas características, principalmente no rosto e nas mãos.

Derme

Logo abaixo do extrato germinativo da epiderme, situa-se a segunda camada, que forma o tecido conjuntivo, constituído de colágeno e de fibras elásticas. Na idade infantil, esse tecido, chamado de colágeno, é mais gelatinoso e delicado. Na idade adulta, torna-se uma substância firme, muito resistente a uma força de tração.

Uma outra substância principal do tecido conjuntivo é a elastina que forma, com o avançar da idade, uma rede cada vez mais densa de ramificações entre as fibras de colágeno, inicialmente posicionadas como feixes paralelos, permitindo a retenção de líquidos que deixa a pele hidratada, elástica e jovem. Na idade avançada ou devido às influências de fatores patológicos ou emocionais adversos, a rede de elastina se torna cada vez mais fechada, o que impede o armazenamento de líquido. Em casos graves, as fibras colágenas podem ser substituídas completamente por elastina, deixando a pele endurecida e com rugas.

O mercado de cosméticos oferece diversos cremes nutritivos que contém colágeno ou vitaminas sintéticas. Devido à sua estrutura macromolecular, surgem questionamentos justificáveis, se tais substâncias realmente conseguiram passar pela barreira epitelial.

Contudo, a renovação do colágeno e das células epiteliais é favorecida com o emprego de diversos óleos etéreos. Para reter a ramificação excessiva de elastina, aconselha-se, de forma preventiva, a ingestão diária de:

1. muito líquido impedindo a desidratação que torna a pele ressecada e rugosa, de vitamina C e E natural, encontrados em frutas cítricas.
2. ingestão de 5 gramas do óleo de diversos peixes marítimos, por exemplo o óleo de bacalhau ou óleos vegetais, como óleo de macadâmia, ricos em ácido linoléico (Omega 3).

Paralelamente aplicam-se na pele cremes ou loções com óleos essenciais a diluição de 1%, como bergamota, cenoura que aumentam as funções.

Nos espaços do tecido conjuntivo se alojam os capilares sangüíneos e linfáticos, glândulas sudoríparas, glândulas sebáceas e diversas terminações nervosas aferentes, responsáveis pelo sentido tátil e dor. As glândulas sebáceas são distribuídas de forma irregular em toda a superfície da pele, mas se concentram, em maior número, na região axilar, genital e no couro cabeludo.

As glândulas sebáceas se situam na parede lateral do folículo piloso. O fornecimento de oxigênio é garantido por pequenos capilares sangüíneos. Elas produzem gordura, deixando o cabelo com um aspecto sedoso, impedindo um ressecamento excessivo e contribuem para a oleosidade da pele. Diariamente, o corpo é capaz de produzir em torno de dois gramas de sebo. Se a saída das glândulas for obstruída, surgem cravos, espinhas e inflamação do folículo piloso. Uma hiperatividade das glândulas, freqüentemente provocada por alterações hormonios sexuais durante o período da puberdade ou durante a menstruação, resulta em uma pele oleosa, favorecendo a formação de acne. Se a produção de sebo for insuficiente, a pele se torna ressecada, com aspecto escamoso ou envelhecida, devido à perda de líquido. Diversos óleos etéreos são capazes de equilibrar uma variedade de distúrbios glandulares.

As glândulas sudoríparas são responsáveis pela eliminação de substâncias tóxicas formadas pelo organismo e regulam a temperatura corporal pela eliminação constante de água. O suor, levemente ácido, é constituído principalmente de água, sais minerais, proteínas, carboidratos, traços de feromônios e óleos graxos, que con-

altas durante o banho, germes patológicos podem penetrar mais facilmente na pele. A acidez fisiológica da superfície da pele possui um valor entre 4,8 a 6 pH (potencial de concentração de hidrogênio). Geralmente, a camada de proteção se regenera após 20 minutos; entretanto, perde sua eficiência quando exposta de forma contínua a substâncias de pH mais alto.

Por essa razão aromaterapeutas prescrevem para a limpeza corporal somente sabonetes e xampus neutros ou levemente ácidos.

Proteção solar

No estrato germinativo do epitélio situam-se os melanócitos que produzem o pigmento de melanina, que protegem contra a ação dos raios ultravioleta. Quanto mais melanina o corpo produz, mais escura fica a cor da pele. Após um determinado tempo de exposição aos raios solares, a proteção torna-se insuficiente e surgem queimaduras solares. A melanina é responsável pela formação de vitamina D que possibilita a absorção de cálcio, presente em produtos alimentícios à base de leite e de peixes escamosos, fortalecendo ossos e dentes.

Excreção

A pele auxilia na eliminação de produtos tóxicos, sais minerais e dióxido de carbono e água, em forma de suor, auxiliando nas funções renais.

Absorção

A pele absorve diversas substâncias, solúveis em ácidos graxos, como hormônios, e vitaminas de origem vegetal e óleos etéreos. Discutível é a sua possibilidade de absorção de vitaminas de origem sintética. Pouco conhecida é sua capacidade, de absorver também uma certa quantidade de gás oxigênio, assim como a eliminação de gás nitrogênio.

Órgão sensitivo

Diversos tipos de receptores sensoriais, situados na pele, detectam as informações táteis, de dor, de pressão e de calor. As fibras nervosas levam as informações para a medula espinhal vertebral, e de lá, fazem conexão com outros feixes que transmitem estímulos para diversas regiões talâmicas ao cérebro.

Tonicidade e turgência

Nossa pele é constantemente submetida a modificações devido à formação de novas células, seja do estrato germinativo ou do tecido conjuntivo. A tonicidade, resistência e elasticidade da pele são amplamente influenciadas por situações distintas e substâncias.

Na medida do possível, devemos procurar todos os fatores que favorecem as funções fisiológicas da pele, como alimentação adequada, rica em vitaminas e sais minerais, a ingestão suficiente de água de fonte, isenta de cloro, para manter a pele bem hidratada. Evitar uma oxigenação ambiental deficiente por hiperaquecimento; álcool, nicotina e medicamentos em excesso; exposição excessiva a raios solares ou banhos freqüentes de água muito quente acima de 40°C. Usar produtos cosméticos, como sabonetes, cremes e loções neutros, evitar uma sobrecarga emocional.

PRODUTOS COSMÉTICOS, SINTÉTICOS E NATURAIS

O comércio oferece cada vez mais produtos cosméticos, ditos naturais. Todavia, quase todos eles contém corantes, aromatizantes e conservantes químicos que

destroem a flora bacteriana da pele ou irritam a pele sensível. Muitas destas substâncias em longo prazo se acumulam nos tecidos, porque não podem ser eliminadas. Em menor escala, permanecem na roupa íntima alguns resíduos de detergentes e sabão em pó. Como tais produtos são produzidos em laboratório, falta lhes a força vital que somente produtos extraídos pela natureza possuem.

Em comparação aos produtos industrializados que empregam substâncias sintéticas, o preço final dos produtos, feitos de forma artesanal é de custo bem mais elevado. Na medida possível, o esteticista evita adicionar óleos essenciais, conservadores e antioxidantes sintéticos na formulação dos seus produtos. O prazo de validade dos últimos restringe-se ao redor de três meses e devem ser sempre guardados em ambiente refrigerado.

De preferência, coloque o produto elaborado em frascos de vidro escuro. Desaconselhamos o emprego de embalagem plástica, porque os componentes ativos interagem facilmente com os ingredientes ativos. Na hora da aplicação do preparado, retire o produto com uma espátula para evitar a contaminação do produto. Se o creme apresenta mofo ou modifica o cheiro, inutilize-o.

Óleo de base composto

A receita do óleo de base composto, abaixo apresentado, reúne vários óleos vegetais e maceratos, ricos em vitaminas naturais e ácidos graxos poliinsaturadas; é indicada para todos os tipos de pele, sobretudo no combate à inflamação de pele irritada ou ressecada.

óleo de jojoba	75 ml
óleo de avelã	15 ml
óleo de abacate	15 ml
óleo de girassol	15 ml
macerato de aloé vera	75 ml
óleo de gérmen de trigo	15 ml

Misturar todos os óleos entre si.

A esse volume de 210 ml acrescentar ate 5,5 ml de óleos etéreos.(±2,5%).

Diluição dos óleos essenciais

Raramente emprega-se álcool etílico como diluente de óleos etéreos em produtos cosméticos. Eles ressecam a pele e alteram as funções das glândulas cutâneas. Óleos vegetais desenvolvem um papel importante na limpeza dos poros das glândulas cutâneas, fornecem substâncias nutritivas, hidratam a pele e são facilmente absorvidos pelo organismo. Uma camada fina de qualquer óleo vegetal, aplicada por intermédio de loções e cremes hidratantes, atua como isolante da pele contra a perda excessiva de líquidos. Do seu fornecedor de confiança, adquira os óleos vegetais adicionando os óleos essenciais puros na diluição recomendada.

Nem todos os óleos essenciais são indicados no tratamento da pele. Ao acrescentar óleos etéreos adequados, obtêm-se melhoras do metabolismo celular, maior vitalização do tecido cutâneo, função adstringente ou anti-séptica, entre outros, descritos no índice terapêutico. Não devem agredir a pele ou provocar alergia de contato.

Raramente, o total da receita médica requer uma concentração acima de 3% de óleos essenciais. Alguns, como tea tree, satureja, ou tomilho, excepcionalmente, podem ser aplicados puro em áreas restritas para o tratamento anti-séptico de furúnculos ou abscessos infecciosos. Em óleos para o rosto ou infantis, coloque em 100 ml de óleo base 15 a 20 gotas do óleo essencial (equivale a 0,75% a 1%). Uma regra prática para óleos de massagem com 2,5% de essências, é de contar para cada X ml

de óleo de base ½ X de essências puras; em outras palavras, em 100 ml de óleo vegetal ou loção aplicam-se no máximo 50 gotas.

Tabela n° 1 – Diluição de óleos etéreos. Uso terapêutico.

Óleos para massagem	Dosagem máxima de 3% de óleos etéreos diluídos em óleo de base da sua escolha. Exemplo: óleo de semente de uva 45 ml, óleo de gérmen de trigo 5 ml (opcional) Essências etéreas 15 a 25 gotas.
Óleos funcionais, loções ou cremes, distúrbios da pele	Dosagem de óleos etéreos variável e não superior a 1%, diluídos em óleo de base.
Xampus e Sabonetes	Dosagem abaixo de 1% de óleos etéreos, diluídos em de xampu neutro ou sabão líquido, levemente ácido. Exemplo: 200 ml de xampu e 20 a 30 gotas de óleos etéreos.
Banhos de imersão do corpo inteiro	Adicionar a 10 ml de mel líquido ou outro emulsificador. A quantidade é de 6 a 10 gotas de óleos etéreos. Para finalidade medicinal evitar o uso de sabão. Se quiser um banho de espuma, adicione 10 ml de sabão líquido. Todavia, sabonete impede uma melhor penetração cutânea dos ingredientes ativos.
Águas para limpeza do rosto	250 ml de água destilada ou hidrolatos, 20 gotas de óleos etéreos, 50 ml de vinagre de maçã ou suco de limão (opcional). Utilizar 10 ml de mel como emulsificador.

Cremes e loções hidratantes

Produzidos em pequena escala, podem ser elaborados a partir de uma mistura heterogênea de óleos vegetais, emulsificadores e água. Em comparação aos óleos vegetais puros, estes se adaptam melhor ao clima quente dos paises tropicais, penetram mais rapidamente na pele mais elástica tornando-a lisa e suave ao toque. Para cremes e loções recomendamos a fórmula Lanete ou Meg, de consistência mais oleosa que podem ser adquiridas nas farmácias de manipulação, onde se encontram também xampus e sabonetes neutros que devem ser preparados de preferência sem oxidantes. Às vezes formam-se na superfície de cremes recentemente elaborados, algumas gotículas de água que evaporam, quando se deixa o produto alguns dias sob refrigeração.

Aplicações

Quanto mais sutil o aroma de óleos essenciais, principalmente de flores nobres, mais profundo será o efeito a níveis emocionais. Eles são ideais para máscaras e compressas quentes para o rosto. Se desejar empregar óleos vegetais que possuam aroma característico, como o de pêssego ou de amêndoas, leve esse fato também em consideração. Com a finalidade de não contaminar cremes naturais, use uma espátula limpa.

Quando se aplica o óleo diluído com um chumaço de algodão, deixe penetrar os ingredientes ativos no tecido durante 15 minutos, depois retire o óleo em excesso. Uma camada fina de qualquer óleo vegetal, aplicada por intermédio de loções e cremes hidratantes, atua como isolante da pele contra a perda excessiva de líquidos.

Aconselhamos a modificar a fórmula da receita dos componentes ativos de um determinado cosmético após um período de três a seis semanas de aplicação, para que o corpo não se acostume aos componentes ativos. Se houver necessidade da continuação do tratamento, o terapeuta selecionará óleos etéreos de efeito semelhante.

Exemplos:

Óleo de massagem para
tonificação muscular:

cedro	10 gotas
bétula	10 gotas
Salvia sclarea	5 gotas
verbena	5 gotas

diluir em 60 ml de óleo de semente de uva
ou creme lanete.

Óleo de massagem para
dores musculares:

alecrim	15 gotas
junipero	10 gotas
Lavanda stoechas	10 gotas
manjerona	10 gotas
cedro	5 gotas.

Misturar em 100 ml de óleo de amêndoas
Ou solução creme lanete.

Leite de limpeza (lanolina)

óleos vegetais ou mistura	
de hidrolatos diversos	40 ml
ou água destilada	30 ml
lanolina	30 ml
óleos etéreos diversos	20-30 gotas

Preparo: Aquecer separadamente e o hidrolato até a mesma temperatura que a lanolina se torna líquida. Adicionar o óleo, mexendo vagarosamente; em seguido acrescentar à mistura com movimentos rápidos o hidrolato ou água. Antes de resfriar completamente, acrescentar os óleos etéreos selecionadas, conforme o tipo da pele da pessoa.

Receitas:

Óleo de limpeza para o rosto
Pele impura

óleo de gérmen de trigo	10 a 15 ml
óleo de amêndoas	50 ml
mistura de	
tea tree, alecrim e junipero	20 gotas
óleo de base em	100 a 150 ml

Loção para o rosto
Pele normal

lavanda	15 gotas
gerânio	8 gotas
rosa	4 gotas

diluir em 150 ml de loção cremosa lanete

Água de limpeza

Para a limpeza do rosto de pele normal, são indicados hidrolatos ou em caso de falta, água destilada, acrescentando óleos etéreos, diluídos em mel liquido até no máximo 1%. Conforme a sensibilidade e distúrbio da pele, escolhe-se óleos tonificantes e anti-sépticos, como hortelã ou lavanda (entre 10 a 15 gotas em 100 ml); no combate a pele gordurosa são mais indicados óleos de alecrim, cânfora ou cipreste. Modifica-se a composição dos óleos conforme o tipo de pele a ser tratado. Desaconselhamos o uso de uma única essência de ação irritante a pele como limão, canela ou tomilho.

Fricciona-se essa água aromatizada com movimentos suaves na região do rosto e abaixo do queixo deixando penetrar por alguns minutos os ingredientes e em seguida seca-se a área com movimentos delicados através de um lençol de papel ou chumaço de algodão.

Como resultado teremos uma pele mais suave e elástica.

Banho a vapor para o rosto

Este método antigo é muito usado para o estímulo das glândulas sudoríparas e sebáceas, para eliminar toxinas armazenadas dos poros da pele, garantindo uma limpeza profunda. O procedimento de aplicação é idêntico à inalação úmida, descrito no capítulo VI. Observa-se um aumento da circulação sangüínea do rosto, tornando a pele mais suave e bem receptiva para aplicação de cremes suaves, loções ou águas tonificantes, adicionandas a óleos adstringentes.

Efeitos colaterais: é desaconselhável em peles sensíveis e sintomas de telanquiectasia.

TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS DERMATOLÓGICOS

As indicações aqui apresentadas devem ser utilizadas somente sob a devida orientação de um profissional formado na área de estética. Ao usar óleos etéreos inapropriados, podem ocorrer sérios danos à saúde. Em caso de dúvida, consulte um dermatologista.

Pele do recém-nascido

A pele do recém-nascido ainda não se desenvolveu completamente, não possuindo a resistência nem a camada protetora de acidez como a do adulto. Assim, ela é sujeita a freqüentes irritações ou infecções, e a urina provoca uma pele escamosa ou feridas. Essa pele deve ser tratada com os óleos vegetais de jojoba e de amêndoa, adicionando algumas gotas de rosa, camomila romana, clementina, óleos cítricos (exceção limão), lavanda, óleo essencial de mel, rosa, aplicado, em banho de imersão, 3-4 gotas, adicionado um emulsificador.

Pele Normal

A pele normal e saudável possui uma boa elasticidade, é suave ao toque, lisa, com poros finos e desobstruídos. Com o avanço da idade, ela sofre alterações fisiológi-

cas, considerados normais, além de irritações por produtos químicas que podem provocar modificações nas funções da camada protetora da pele, alterações hormonais ou sobrecargas psicossomáticas. Este tipo de pele normal não necessita de cuidados especiais. De forma preventiva, utilizar na limpeza diária sabonetes e xampus neutros.

Banhos de imersão do corpo inteiro, cremes e loções hidratantes do tipo Lanete que não são muito gordurosos, mantém a elasticidade e a camada protetora da pele.

Este tipo de pele normal não necessita de cuidados especiais. De forma preventiva, utilizar na limpeza diária sabonetes e xampus neutros. Recomenda-se o óleo de jojoba que se destaca no tratamento estético por sua boa penetração, sem obstruir os poros, tornando-se adequado para todos os tipos de pele. Banhos de imersão do corpo inteiro, cremes e loções hidratantes, não muito gordurosos, com essências adequadas, descritas no índice terapêutico, mantém a elasticidade e a camada protetora da pele.

Receitas:
Pele normal

Compressa quente para o rosto
verbena 1 gota
óleos cítricos 1 gota
Adicionar em um litro de água quente

Compressa quente para o rosto
lavanda 20 gotas
bergamota 10 gotas
rosa 02 gotas
sândalo ou
outro fixador 3 a 4 gotas
Diluir em óleo ou loção de base 60 ml

Banho de imersão relaxante
lavanda 2 gotas
manjericão 2 gotas
melissa 30% ou 100% 1-2 gotas
Diluir em mel líquido 10-20 ml

Óleo ou loção para o corpo inteiro
petit grain 10 gotas
lavanda 20 gotas
gerânio 20 gotas
Misturar com óleo de jojoba 100 ml

Pele Envelhecida

As glândulas sebáceas produzem principalmente nos bebês, crianças e adolescentes, o ácido palmitoléico. Na medida em que ocorre o envelhecimento da pele, a produção desse ácido diminui. Quando se formam rugas e a pele se torna seca, flácida ou rachada em pessoas mais jovens, de forma precoce, deve-se analisar, detalhadamente, o estado psíquico da pessoa, executado por um profissional competente. Esses sintomas podem indicar sérias sobrecargas emocionais, entretanto, aparecem também na deficiência alimentar, no consumo abusivo de drogas ou de álcool.

De forma preventiva, podemos retardar o envelhecimento da pele com um estilo de vida saudável, prática regular de exercícios e uma alimentação rica em vitamina C e E.

Uma redução dos fatores estressantes e o acompanhamento psicoterápico podem melhorar o estado da pele sem um tratamento estético específico.

De forma preventiva, o tratamento cosmético com óleos etéreos pode contribuir, no aumento do tônus do tecido flácido. Dar preferência a óleos vegetais, ricos em ácido palmitoléico, por exemplo, o óleo macadâmia. Além do mais, o óleo estimula a regeneração celular pelo maior fornecimento de oxigênio e estimulação da circulação sangüínea e linfática e eleva a desintoxicação do corpo inteiro. Essências florais, combinadas com óleos etéreos de flores nobres (ylang ylang, rosa), diluídas em óleos ou loções de base, podem contribuir para aumentar a auto-aceitação e a auto-estima. São benéficos os banhos de imersão do corpo inteiro que mantêm a pele mais elástica. De forma moderada, perfumes não muito concentrados podem ser aplicados. Os segmentos do rosto e da garganta são tratados com compressas quentes e máscaras de "peeling" (que se adquire no comércio especializado); aumentam a circulação sangüínea, relaxam as regiões endurecidas da pele e retiram as células epiteliais mortas pela suave fricção da mão do esteticista. Aconselha-se uma limpeza freqüente da camada epitelial com essências tonificantes. Para essa finalidade, aplicam-se massagens no corpo inteiro com óleo jojoba, adicionando eventualmente outros óleos vegetais, ricos em vitamina E. Essências etéreas, diversas como alecrim, bay, canela, cânfora, junípero, lavanda, neroli, rosa, semente de cenoura ou verbena, aumentam a circulação sangüínea, favorecem e estimulam a regeneração celular, enquanto bergamota, gerânio e jasmim aumentam a função das células sebáceas. Para os cuidados gerais desse tipo de pele seca, pensa-se, primeiramente, em cenoura/semente, jasmim, vetiver e aromas florais, diversas essências adstringentes.

Todo corpo será beneficiado com massagens e banhos de imersão de essências tonificantes e adstringentes.

Na idade avançada, surge uma pigmentação escura e diferente da sarda, resultado de um excesso de exposição aos raios solares ou ao uso de produtos cosméticos. Um tratamento regular localizado, feito por um longo período de tempo com óleos ricos em vitamina A e essência de limão, pode trazer um eventual resultado. Todavia, o paciente deve aceitar essas manchas como um processo natural do envelhecimento.

Pele oleosa

A pele oleosa caracteriza-se por uma textura mais grossa de tecido adiposo, muitas vezes causada por formação excessiva do hormônio de estrogênio; as glândulas sebáceas se tornam hiperativas e produzem sebo em excesso, e, freqüentemente, são obstruídas, o que favorece o surgimento de cravos e espinhas.

A principal preocupação do esteticista é a desobstrução das glândulas sebáceas. Há necessidade de uma limpeza regular da camada superficial com óleos vegetais e essências antissépticas, como de sálvia, cânfora ou tomilho, diluídos em óleos de base ou em água de hamamélis. Esses óleos estreitam os poros e aumentam a circulação sangüínea e linfática, absorvendo as toxinas armazenadas no tecido da pele. Evite, como diluente, o álcool etílico, pois após um breve ressecamento das glândulas sebáceas, haverá uma estimulação maior da produção de sebo. Regiões inflamadas, irritadas ou infeccionadas podem ser tratadas com óleos adequados (tomilho, limão, tea tree, etc.), em forma de compressas quentes ou banhos a vapor para o rosto.

Para os cuidados diários utilize um creme hidratante à base de óleos etéreos adstringentes que diminuem a produção de sebo. Se, ao mesmo tempo, a pele estiver inflamada, coloque nessa mistura algumas gotas de gerânio, camomila alemã, mirra ou rosa. Quando preparar um óleo ou creme usado durante o dia, tenha sempre o cuidado de manter o aroma bem harmonizado, conforme os princípios da perfumaria.

Receitas para pele oleosa:

Banho de imersão

manjericão	3 gotas
alecrim	3 gotas
limão	3 gotas

Diluir em 5-10 ml de mel líquido.

Óleo ou loção para o corpo

cipreste	15 gotas
cedro	15 gotas
olíbano	15 gotas
óleo de jojoba	180 ml

Compressas quentes

rosa	1 gota
sândalo	1 gota
gerânio	2 gotas

Diluir em 1 litro de água quente e
5-10 ml de mel líquido.
A mistura é suficiente para duas aplicações

Água para limpeza do rosto

bergamota	15 gotas
lavanda	10 gotas
limão	4 gotas
cipreste	4 gotas
hidrolato de laranja	500 ml

Diluir em 10 ml de mel líquido

Óleo ou loção para o rosto

bergamota	10 gotas
laranja ou gerânio	10 gotas
óleo de jojoba	45 ml

Pele Seca

A pele seca se caracteriza por uma deficiência da formação da camada adiposa e perda de líquidos. Ao mesmo tempo, observa-se uma insuficiência das glândulas sebáceas. Em conseqüência da diminuição do volume de sebo, a formação da camada superficial de gordura torna-se insuficiente, o que provoca diminuição da acidez na superfície da pele, deixando-a desprotegida contra os agentes patológicos externos.

Para limpeza diária do corpo, empregam-se loções e cremes hidratantes específicos à base de óleos vegetais, enriquecidos com essências etéreas que estimulam a função das glândulas sebáceas e que formam, na pele, uma camada protetora de gordura.

Retiram-se as impurezas da pele do rosto com um óleo vegetal de limpeza, como óleo de avelã, amêndoa ou gergelim. A aplicação de um creme ou loção nutriti-

vos com algumas gotas de óleo de semente de cenoura que ativa as glândulas sebáceas, em combinação com gerânio, olíbano ou ylang ylang, fortalecem e equilibram as funções glandulares.

Pele seca tem a tendência a formar rugas que podem ser amenizadas com a aplicação de óleos graxos, levemente aquecidos (manteiga de cacau, óleo de germe de trigo, óleo de amêndoa). Entretanto, esse procedimento atinge somente a camada epitelial externa, sem influenciar o tecido mais profundo.

Importante é chamar a atenção do paciente para evitar a exposição excessiva aos raios ultravioleta do sol, além de temperaturas extremas. A temperatura no banho de chuveiro ou de imersão deve situar-se abaixo de 36° C. Tanto água fria ou muito quente, como temperaturas altas na sauna seca ou úmida, estimulam desnecessariamente a circulação sangüínea da pele, aumentando a atividade das glândulas sudoríparas, perdendo-se ainda mais líquido. É absolutamente desaconselhável o uso de produtos à base de álcool e de sabonetes convencionais nas áreas afetadas que interagem com a camada do tecido gorduroso do corpo, diminuindo ainda mais a camada oleosa natural da pele. Eles podem ser substituídos por loções de limpeza ou sabonetes neutros.

Receitas:

Compressa morna para o rosto

rosa	1 gota
sândalo	1 gota
gerânio	2 gotas

Diluir em emulsificador; suficiente para duas aplicações. A temperatura da água não deve ultrapassar 36° C.

Compressa morna para o rosto

rosa	1 gota
neroli	1 gota
camomila romana	2 gotas

Diluir em emulsificador; suficiente para duas aplicações A temperatura da água não deve ultrapassar 36° C.

Água para limpeza do rosto

bergamota	15 gotas
lavanda	10 gotas
diluir em hidrolato ou água destilada com emulsificador.	500 ml

Pele mista

Os sintomas de pele mista caracterizam-se por dois tipos de pele. Em oposição à seborréia, distingue-se nitidamente, por exemplo, no rosto, ao lado de áreas secas, segmentos de pele oleosa, que favorecem a formação de espinhas, cravos e acne.

Não há necessidade de tratar ambas as partes de forma separada. Essências, como camomila romana, rosa, bergamota e/ou lavanda, diluídas em óleo de jojoba proporcionam um maior equilíbrio das glândulas sebáceas. Limpar depois com água de hamamelis ou hidrolato de lavanda. Adicionalmente, retiram-se cravos e espinhas com óleos antissépticos concentrados, como lavanda, tea tree ou limão.

As áreas secas podem ser beneficiadas com óleo de amêndoas, levemente aquecido, enriquecido com outro óleo vegetal rico em ácido linoléico e algumas gotas de bergamota.

Creme ou loção nutritiva
ou Óleo para o Rosto

neroli	5 gotas
cenoura	8 gotas
mirra	5 gotas

Misturar em 50 ml de óleo de jojoba enriquecido com gérmen de trigo (10%) ou adicionar a 60 ml de loção ou creme de base.

Compressas quentes (rosto)

olíbano	1 gota
neroli ou mirra	1 gota

Adicionar em um litro de água quente.

Banho de imersão desintoxicante
Pele impura e cansada revitalizante

gerânio	2 gotas
alecrim	2 gotas
junipero	2 gotas

Diluir em 5-10 ml de mel líquido.

Banhos de Imersão Relaxante

neroli	4 gotas
lavanda	4 gotas

Diluir em 5-10 ml de mel líquido.

Banho de imersão tonificante

sálvia	6 gotas
limão	2 gotas

Diluir em 5-10 ml de mel líquido.

Pele impura

A pele se torna impura formando cravos e espinhas. As causas prováveis são: limpeza diária da pele insuficiente, poluição do meio ambiente, mudança de clima, digestão deficiente, intoxicação por abuso de consumo de álcool ou tabaco, efeitos colaterais por medicamentos ou sobrecarga emocional.

As áreas mais atingidas com cravos e espinhas são tratadas com álcool ou essências anti-sépticas puras, como tea tree ou limão. Em casos mais graves, podemos escolher também uma compressa quente de ação antisséptica. É aconselhável colocar, uma vez por semana, uma máscara de limpeza com argila, empregando óleos de lavanda, tomilho e tea tree, ou sálvia, salsa *(Petroselium crispum)* e alecrim, duas gotas de cada essência que ativam as funções celulares e amenizam a inflamação. Na confecção de cremes, loções ou óleos para o rosto, utiliza-se também essas essências. Se a pele apresentar segmentos oleosos com espinhas, acrescenta-se bergamota à mistura que proporciona uma maior diminuição da produção de sebo nas glândulas sebáceas.

Receitas:

Limpeza para o rosto

Banho a vapor

hortelã	1 gota
cânfora ou junipero	1 gota
Tempo de Aplicação 10 min.	

Compressa quente

junipero	1 gota
lavanda.	1 gota

Diluir em 1litro de água quente

Emulsificador: mel

***Cremes de limpeza* (Bórax)**

Óleo vegetal ou mistura	50 ml
Cera de abelha	25 gramas
Bórax	2 gramas
Água destilada ou hidrolatos	15-30 ml
Mel líquido (opcional)	10-20 ml
Mistura de óleos etéreos antissépticos	20-30 gotas

Preparo: Derreter a cera com o óleo vegetal em banho-maria, adicionando em seguida a água, mexendo a mistura com movimentos rápidos. Quanto menos água, mais endurecido se tornará o creme. Aplicar na pele, retirar após alguns minutos com chumaço de algodão e lavar o rosto com água quente.

Pele sensível

A pele sensível reage muito mais rapidamente que outros tipos de pele à exposição a uma gama de determinadas substâncias que provocam alergia alimentar, ou medicamentosa, como poeira, pólen, alterações climáticas, distúrbios, ligadas ao metabolismo, hormonais ou digestivas. Fatores emocionais, como excitação ou extrema irritação nervosa, podem contribuir na evolução clínica de uma pele irritada. Somente em alguns casos raros, pode ser diagnosticada a causa determinante.

Sintomas característicos são: hiperemia, inflamação, hipersensibilidade, irritação, alergia a determinados óleos etéreos ou substâncias químicas e dermatite alérgica a determinados óleos etéreos e, muitas vezes, acompanhada de coceira compulsiva. Como este tipo de pele pode apresentar reações alérgicas as mais diversas substâncias, é aconselhável fazer um teste de hipersensibilidade da essência em questão. Este tipo de pele necessita de uma observação bem detalhada quando os primeiros sintomas aparecem. A pessoa deve evitar todos os fatores estressantes ou irritantes como vestuário sintético, perfumes a base de álcool. Na limpeza diária, emprega-se somente água de temperatura morna e sabonetes e xampus neutros. Às vezes, a pessoa relata aversão a qualquer aroma. Se o estado da pele permitir, pode-se aplicar um óleo suavemente perfumado com aromas florais a diluições inferiores a 0,5%. Rosa, jasmim, camomila romana e outros de ação antialérgica contribuem para acalmar ânimos aquecidos, frustrados ou à flor da pele.

A modificação do estilo de vida, acompanhada por uma atividade esportiva, pode ser benéfica para melhorar o quadro clínico da pele sensível.

Obs.: empregar as receitas abaixo somente em caso de tolerância aos componentes aromáticos. Diluir em 100 ml de óleo vegetal (de preferência jojoba) ou óleo universal.

Óleo ou loção para o rosto:

camomila romana	5 gotas
cenoura	5 gotas
bergamota ou laranja	5 gotas

Diluir em creme ou loção
Lanete ou Meg 100 ml.

Óleo ou loção para o rosto

laranja doce	10 gotas
lavanda	5 gotas
neroli	5 gotas

Diluir em creme ou loção
Lanete ou Meg 100 ml.

Seborréia

A seborréia possui duas características principais de sintomas opostos; ou ela apresenta uma pele muito oleosa, ou a pele é muito seca, acompanhada de intensa escamação do tecido epitelial. Ambas as reações são conseqüência de um desequilíbrio do metabolismo causado por distúrbios hormonais (disfunção menstrual), distúrbios digestivos ou pela alimentação errônea. Também o estresse emocional pode interferir na formação da patologia.

A seborréia oleosa é a conseqüência de uma hiperfunção das glândulas sebáceas; há uma produção excessiva de sebo que se espalha na pele e deixa a pele com um brilho gorduroso. A composição química do sebo é alterada, comprometendo a integridade do manto protetor de acidez da mesma, que favorece infecções da pele. Além do mais, ela é mais suscetível ao surgimento de acne.

Primeiramente, deve-se inibir a produção de sebo em excesso com óleos etéreos, como cânfora, hortelã, junípero ou limão com compressas mornas. Evitar, como diluente, álcool (ver pele oleosa). Partes infeccionadas podem ser tratadas com óleos antissépticos, como tea tree, lavanda ou limão.

Um bom óleo ou loção funcional que diminui a hiperatividade das glândulas sebáceas, obtém-se com as essências de bergamota, gerânio, limão ou ylang ylang.

A seborréia seca se baseia numa formação excessiva da camada epitelial; ao mesmo tempo, a eliminação das células mortas é reduzida. Aumenta a espessura da camada epitelial com formação de calosidades, cravos e escamação que congestionam a saída do sebo nos canais das glândulas sebáceas. Em conseqüência, forma-se uma pele seca, escamosa e pálida, recorrente a uma deficiência da circulação sangüínea periférica.

O tratamento é semelhante ao da pele seca, com compressas úmidas, máscaras de *peeling* de fricção que baixam a espessura da camada epitelial. Utilizam-se loções, cremes ou óleos funcionais, ricos em vitamina C e E, com bergamota e lavanda, além de uma alimentação rica em vitaminas.

Freqüentemente, ambas as formas de seborréia apresentam-se ao mesmo tempo, assemelhando-se ao tipo de pele mista, contudo, sem sintomas acentuados de acne. O tratamento básico consiste na ingestão adicional de vitaminas A e C, e aplicação transcutânea de óleos etéreos e extratos vegetais, diluídos em óleo de base, conforme a prescrição médica.

Psoríase

Observa-se uma elevação ou engrossamento escamoso da pele provocado por irritação mecânica ou química, distúrbios do metabolismo ou da menopausa, de cor pálida e amarelada que se encontra geralmente na parte dorsal dos cotovelos, sola dos pés e palma das mãos, nos joelhos, ao redor das unhas e na cabeça. A psoríase pode também acometer o tecido conjuntivo e os ossos.

Mais freqüentemente, detectamos uma profunda sobrecarga emocional, como decepção ou tristeza, colocando uma grande barreira de proteção contra o meio social, do qual o indivíduo se acha desamparado.

Desconhece-se na medicina alopática um tratamento seguro para combater a doença. Aconselha-se um tratamento psicoterápico, além da, exposição de raios ultravioleta. A aplicação de óleos essenciais, diluídos em loção hidratante que contêm alguns óleos essenciais, pode diminuir os sintomas, mas não a causa.

Acne

A acne se origina, freqüentemente, de uma disfunção das glândulas hormonais durante o período da puberdade de ambos os sexos, pelo uso prolongado de medicação hormonal, como anticoncepcionais ou, mais raramente, no início da menopausa. Às vezes, pode-se observar um agravamento dos sintomas durante a menstruação. Outros fatores que contribuem na formação de acne é a alimentação inadequada ou excessiva de carne vermelha, carboidratos, temperos fortes e gordura de origem animal, má digestão, álcool e nicotina em excesso, acompanhado ou não, de distúrbios emocionais variados, como sintomas depressivos, falta de auto-estima e de autonutrição, medo que podem ser tratados com terapia floral.

A acne se caracteriza por uma produção excessiva das glândulas sebáceas, com comprometimento do folículo piloso que fica congestionado. Há uma penetração de bactérias que provocam a formação de sebo amarelado que, em contato com o ar, se torna preto. Em outros casos, surgem pequenos nódulos de cor violeta e dolentes com uma elevação purulenta, enquanto a formação de sebo não é interrompida. No final do estágio, há uma infiltração e infecção do tecido com a formação de abscessos. Todas as formas de acne podem deixar na pele deformações com cicatrizes permanentes.

Uma maior ênfase no tratamento seria uma modificação da alimentação, rica em vitaminas, atividade esportiva ao ar livre e terapia de apoio psicológico. O esteticista emprega óleos etéreos antissépticos reduzindo as infecções e o excesso de sebo, e óleos adstringentes que estimulam a circulação do sistema linfático e sangüíneo, eliminando toxinas metabólicas. Para a limpeza da pele, emprega-se óleo de cânfora, mentha, hortelã ou junípero, ao lado de máscaras de zinco e enxofre e óleos antissépticos, como óleos da família das melaleucas (niauli, cajeput, tea tree), ou outras. Com máscaras de *peeling* serão retiradas as incrustações situadas na camada superior. Assim, limpam-se os poros, abrem-se as pústulas que liberam o sebo congestionado no folículo piloso. Para os cuidados diários, emprega-se um óleo ou creme funcional para a pele, à base de óleo de jojoba, eventualmente enriquecido com óleo de gérmen de trigo a 10%. Adicionam-se óleos etéreos com funções antissépticas, adstringentes, (neroli, lavanda), além de bergamota e gerânio, que combatem a produção excessiva de talco. Como alternativa, aplica-se a mistura abaixo, como óleo de limpeza, em banhos de imersão do corpo inteiro, de temperatura neutra, ou compressas não muito quentes.

Receita:

Pele impura, acne

bergamota	15 gotas
junipero	10 gotas
patchuli	15 gotas
óleo vegetal ou loção	80 ml

Dermatite

Inflamações surgem depois de feridas e cicatrizes infeccionadas, sobrecarga ou produtos tóxicos absorvidos pela pele. A patologia deve ser considerada como uma exclamação de socorro do corpo, de cuidar mais de si mesmo, de ansiedade e proteção da nossa individualidade.

Conforme a prescrição médica, empregam-se óleos ou cremes funcionais para pele que deveriam conter essências de ação antisséptica, como camomila alemã ou aquiléia, imortelle, hissopo, ou outras. Se a cicatrização se torna deficiente ou se observa segmentos edematosos acompanhados de dor, aplicar óleos de lavanda ou mirra em compressas quentes ou frias, ou banhos de imersão, dependendo do quadro clínico.

Prurido

Ainda não é bem compreendido como a sensação da coceira se estabelece no corpo. Na pele, estão distribuídos milhares de terminações nervosas que atuam como receptores da dor. Sabe-se somente que, ao coçar um determinado segmento, surge um fraco estímulo de dor que se sobrepõe temporariamente à comichão.

A origem da coceira pode ser desencadeada por produtos químicos adicionados à água tratada com cloro ou produtos empregados na cosmética, além de uma gama de substâncias alimentícias que provocam alergia. Ela se manifesta mais freqüentemente em pessoas estressadas, irritadas ("à flor da pele") que, inconscientemente, gostariam de arrancar a pele.

O tratamento consiste principalmente em manter a camada ácida da pele, constituída de sebo e suor, evitando uso excessivo de sabonetes. Evitar água excessivamente clorada. Aplicam-se banhos de imersão apenas a temperaturas mornas, compressas, cremes e loções oleosas com essências calmantes do sistema nervoso de aroma floral, como de jasmim, enquanto camomila romana, hortelã, sândalo ou cedro diminui a irritação da comichão. Se somente áreas restritas são acometidas, usar as essências também de forma concentrada.

Eczemas

Distinguimos entre eczemas úmidos e secos, causados por água clorada, em tipo de pele sensível a alergias e urticária. Qualquer estímulo mecânico, como atrito de vestimenta de lã, grosso ou áspero, pode favorecer, na pele sensível, o desenvolvimento dos sintomas. Muitas vezes, é provocado por sobrecarga emocional e fatores estressantes. Louise Hay[9] atribui ao surgimento de eczemas, idéias antagônicas e erupções mentais. Em eczemas úmidos, aplicam-se compressas frias ou loção contendo como óleo de primeira escolha o de junípero, mas também essências de lavanda, melissa, murta e patchuli.

No tratamento de eczemas secos, escolhem-se essências antiinflamatórias, calmantes e fortificantes do sistema nervoso, como bergamota, gerânio, camomila

[9] HAY, Louise L. Cure o seu corpo, Editora DAG São Paulo.

romana, lavanda ou melissa. Se uma grande área for atingida, a melhor aplicação será com banhos de imersão; nos outros casos, será suficiente um óleo ou loção funcional da pele, de aroma equilibrado, com óleos etéreos adequados, além de compressas de temperatura morna.

Herpes

A patologia desenvolve-se devido a uma infecção viral. O denominado herpes I manifesta-se com pequenas bolhas doloridas na região dos lábios, da bochecha ou do nariz. O herpes II atinge a região torácica, as áreas do percurso dos nervos intercostais, ou da região dos órgãos genitais externos e do ânus. Verificou-se que portadores dessa doença podem demonstrar um agravamento dos sintomas em incidência de exposição aos raios ultravermelhos. Assim, é aconselhável, evitar a exposição aos raios do sol dos segmentos acometidos.

Todos os tipos de herpes reagem bem ao óleo de melissa pura, ao lado de outros, como uma das espécies de melaleuca, bergamota ou eucalipto, aplicados com cotonete, 3 vezes por dia. Como alternativa, empregam-se cremes à base de sulfato ou óxido de zinco. Herpes II reage muito bem com uma mistura de rosa e melissa na proporção de 3:1.

Sardas

Sardas encontram-se principalmente em pessoas de pele clara e sensível, formando uma pigmentação irregular no rosto ou em toda parte do corpo que atua como proteção aos raios solares. Conforme a receita médica, algumas pessoas se beneficiam com o óleo integral de bergamota, aplicado com os cuidados devidos de não expor a área tratada aos raios solares, provocando manchas brancas permanentes. Como alternativa, pode-se usar o suco fresco da cebola em conjunto com suco ou óleo essencial de limão.

Queimaduras solares

A incidência natural de raios ultravioleta é de grande importância para diversas funções do metabolismo. A luz solar reforça a respiração, a circulação sangüínea e aumenta as defesas auto-imunes do organismo. Graças aos efeitos da luz solar, eliminam-se estados depressivos, estimula a produção das glândulas sexuais e a necessidade emocional aos contatos íntimos e de carícias.

O pigmento de melalina, situado na epiderme, protege a pele contra os raios ultravioleta.

Uma dosagem excessiva de raios UV. artificial ou do sol, favorece o surgimento de hiperemia da pele, bolhas, contendo líquido seroso ou, em casos extremos, necrose e câncer da pele. Uma pele desprotegida dos raios solares provoca, após certo período, uma alteração da informação genética do ácido desoxirribonucléico, modificando determinadas substâncias no interior da célula, responsáveis pela divisão celular. Principalmente na última década, observou-se uma progressiva diminuição da camada de ozônio na atmosfera, aumentando a incidência de alterações patológicas dermatológicas e de carcinomas da pele. Em regiões tropicais, é altamente recomendado um protetor solar de fator superior a XV de procedência química. Muitos desses irritam a pele. Óleo de jojoba e a essência de cenoura (sementes) possuem um baixo fator de proteção (IV), tornando-se inadequado em países tropicais e para a proteção de uma pele clara. É absolutamente desaconselhável o emprego da maioria dos óleos cítricos na confecção de cremes ou óleos protetores solares, pois aumentam a fotossensibilidade da pele.

Se, apesar de todos os cuidados, surgir uma queimadura solar, aplique o mazerato de aloé vera, talvez em combinação com macerato de hipérico (fotossensibilizante!!), com essência de hortelã, lavanda ou limão ou tome um banho de imersão de temperatura amena com os mesmos ou outros óleos.

Celulite

A celulite se forma principalmente na área do quadril e das coxas do sexo feminino. É um tecido flácido, com aparência esponjosa. Quando se pressiona o tecido entre os dedos, surge uma pele enrugada, com aparência similar a uma casca de laranja. Causa principal: é uma congestão do líquido linfático no tecido conjuntivo que forma um edema e impede a eliminação de substâncias tóxicas e um acúmulo de tecido adiposo. Freqüentemente, a paciente sente dores e tensão no segmento acometido. Em nível emocional, podem ser observados sentimentos de raiva e autopunição.

O tratamento visa uma drenagem do líquido linfático, redução do tecido adiposo, além de prescrição de uma medicação adequada. Recomendam-se massagens com óleos adstringentes e estimulantes para o metabolismo celular, circulação sangüínea e eliminação dos edemas (junípero, gerânio), acompanhado de banho de imersão, aplicado duas vezes por semana. Importante é movimento regular e prática esportiva.

Banho de imersão do corpo inteiro para celulite

junípero	5 gotas
laranja	3 gotas
cipreste	3 gotas
limão	3 gotas

Diluir em 5 ml de mel líquido.

Varizes

Varizes surgem em conseqüência de uma circulação sangüínea insuficiente, acompanhada de uma elasticidade baixa das paredes dos vasos venosos que se dilatam devido a uma congestão do interior dos vasos e inflamam. Em muitos casos, observa-se um aumento da retenção de líquidos, formando edemas. São acometidos principalmente os vasos dos membros inferiores e do ânus (hemorróidas internas e externas). A melhor profilaxia para evitar a flacidez das paredes venosas é muito movimento e exercícios, de preferência ao ar livre, pois a contração muscular regular drena tanto o sangue como o líquido linfático, em direção contrária à ação da gravidade, para o coração. É aconselhável elevar no mínimo 10 cm da parte do colchão da cama, onde repousam os pés, favorecendo o fluxo sanguíneo de retorno.

Toda a gama que a fisioterapia oferece, pode ser aplicada destacando-se exercícios e massagens específicas, como drenagem linfática, eventualmente com óleo de calêndula ou aloé vera e essências de ação adstringente, bandagens, banhos de contraste ou de assento (principalmente hemorróidas). Não tratar a região circunscrita das varizes, pois pode provocar um agravamento dos sintomas e um possível desprendimento de uma trombose.

Telangiectasia

É uma fragilidade ou congestionamento dos pequenos capilares sangüíneos situados logo abaixo do tecido epitelial, que formam desenhos irregulares de cor avermelhada, em conseqüência de ruptura. Sua formação é favorecida pelo abuso de álcool, nicotina, distúrbios alimentares e falta de vitamina C, e também por uma disfunção da tiróide ou fatores estressantes.

Utiliza-se para o combate desses sintomas um óleo funcional, como neroli, salsa, rosa ou camomila romana, acompanhado de máscaras frias de argila com óleos de junípero, cânfora ou alecrim por serem bons fornecedores de oxigênio, aumentando a circulação sangüínea da pele. O tratamento não garante uma cura completa e é de tempo prolongado. É desaconselhável a aplicação de compressas quentes ou banhos a vapor, enquanto máscaras e compressas mornas favorecem.

CUIDADOS COM O CABELO

Aspectos anatômicos do couro cabeludo

O fio de cabelo é um filamento delgado, queratinizado, que se desenvolve a partir de células da matriz do epitélio epidérmico.

Em comparação aos outros mamíferos, observa-se, no homem, uma exceção, porque sua pele é constituída de um tipo de pelo diferenciado. Grande parte da superfície é coberta por finíssimos fios de cabelo, de cerca de 0,06 mm de espessura e poucos milímetros de comprimento, que variam de acordo com a região corporal. O pelo da região das axilas e da região genital é um pouco mais comprido, enquanto o cabelo do couro cabeludo, pode chegar a mais de um metro de comprimento.

Cada pêlo surge de uma invaginação tubular da epiderme, chamada de folículo piloso, que se estende para a derme, onde é circundado por tecido conjuntivo. No fundo desse tubo, se situa a raiz do cabelo.

Uma ou mais glândulas sebáceas estão associadas a cada folículo piloso. Eles liberam o produto de sua secreção na porção superior do canal folicular. O sebo evita um dessecamento do cabelo dando-lhe uma oleosidade natural, brilho e suavidade, e protege-o dos raios UV.

Há uma maior concentração de glândulas sudoríparas e sebáceas nas regiões do couro cabeludo, da região das axilas e da região genital. Junto com o suor e sebo, eles excretam também hormônios sexuais na superfície cutânea formando o aroma individual de cada indivíduo, para atrair o sexo oposto.

No folículo está inserido um feixe de células musculares lisas do pêlo. Quando esse músculo se contrai em resposta ao frio, medo ou raiva, ele move o pêlo para uma posição mais vertical, enquanto provoca depressão na pele da região imediatamente circunjacente. É o responsável pela ereção dos pêlos em animais e pela chamada "pele arrepiada", no homem.

A cor do cabelo é determinada pela pigmentação; a espessura de um fio mais grosso encontra-se no cabelo escuro e ruivo (até 0,6 mm), enquanto o cabelo claro é mais fino. O cabelo preto apresenta menos unidades por centímetro quadrado do que o cabelo claro.

O crescimento saudável e fortalecimento do cabelo são favorecidos pela ingestão de alimentos ricos em proteínas como nozes, derivados de leite e óleos vegetais ricos em ácidos graxos poliinsaturados. O cabelo do couro cabeludo cresce de um a dois centímetros por mês. Após três anos a raiz morre e é substituída por outra. Calcula-se como queda normal à de até 80 fios de cabelos por dia.

Lavagem do cabelo

Muitos distúrbios são provocados pela lavagem excessiva do cabelo com xampus que ressecam o cabelo e destroem a camada protetora do couro cabeludo. Evite aplicar produtos sintéticos de baixo custo ou muito agressivos.

Lava-se o cabelo, no máximo, duas a três vezes por semana. Uma maior freqüência estimula a produção de sebo que altera a da camada ácida da pele deixando o cabelo menos solto e mais rapidamente gorduroso. Primeiramente distingui-se

entre o cabelo normal, seco, ou com pontas quebradiças. O tratamento é por intermédio de óleos essenciais diversos diluída em xampus ou água, de preferência, não clorada ou destilada, hidrolatos ou óleos vegetais.

Xampus devem ser de base neutra ou levemente ácida (ph entre 4 a 6), adicionando opcionalmente cerca de 1% de óleo vegetal que aumenta o brilho do cabelo, e no máximo 1 % de óleos etéreos. Maiores concentrações ou a diluição de uma única essência irritam o couro cabeludo. Em seguida , retira-se o xampu com água abundante e aplicam-se condicionadores.

Óleos essenciais como pau rosa ou alecrim dão ao cabelo mais brilho e o deixam sedosos. As essências de camomila, limão, hissopo ou aquiléia clareiam o cabelo. Ao terminar a lavagem, retira-se o xampu com água abundante.

No final da lavagem do cabelo, é muito agradável a aplicação de uma água aromatizada com óleos etéreos florais (gerânio, ylang ylang, nardo ou mirra), obtendo-se excelente condicionador do todos os tipos de cabelo. A mistura é aplicada após a lavagem, com o cabelo ainda úmido, deixando o bem perfumado por um período prolongado.

A queda de caspa é provocada pela escamação da camada epitelial do couro cabeludo. Se esta área sofre de um distúrbio da circulação sanguínea, a escamação aumenta. Aplica-se um xampu com óleos essenciais específicos e, em seguida fricciona-se o couro cabeludo com as mesmas essências, diluídas, até no máximo 0,5% em água.

Quando se penteia o cabelo diariamente com escova de cerdas naturais, estimula-se a circulação do couro cabeludo e co folículo piloso estimulando a excreção de sebo que deixa o cabelo com mais brilho, sedoso e forte.

Exemplo:

Xampu tonificante, clareia o cabelo

camomila romana	3 gotas
lavanda	6 gotas
alecrim	6 gotas
junipero	6 gotas
xampu neutro	200 ml

outras combinações possíveis com óleos de eucalipto ou cedro.

Xampu cabelo gorduroso

bergamota	5 gotas
lavanda	10 gotas
cedro	5 gotas
xampu neutro	200 ml

outras combinações com lima, limão, cipreste.

Xampu - tonifica o couro cabeludo, queda de cabelo

bay	5 gotas
gerânio	3 gotas
alecrim	8 gotas
cedro	5 gotas
xampu neutro	200 ml

outras combinações possíveis com manjericão, sálvia, lavanda, aquiléia, tomilho.

Banho de Óleo

É aplicado para fortalecer o cabelo fraco, ressecado ou com excesso de caspa. Ao mesmo tempo, o banho ativa as funções do couro cabeludo.

Utilize para esta aplicação, macerato de óleo de aloé vera ou óleo de jojoba previamente aquecido – 50 ml. Selecione 20 gotas de 1-3 óleos etéreos diferentes, conforme o tipo do cabelo, massageando a mistura no couro cabeludo e no cabelo lavado e úmido. Dependendo do comprimento do cabelo, a mistura é suficiente para 1 e até 3 sessões. Embrulhe o cabelo numa toalha grande e cubra-o com um plástico evitando a volatilização dos óleos essenciais.

Para o cabelo normal, a duração da aplicação é de 60 minutos que pode se prolongar até duas horas em caso de distúrbios funcionais ou do crescimento. A seguir, lave o cabelo primeiramente com água morna e depois com xampu neutro e enxágüe com águas aromatizadas.

CAPÍTULO IX

PERFUMES NATURAIS

Procure nos aromas das flores e da natureza
a alegria do espírito e da tua existência de viver.
Eles estarão junto contigo antes, durante e após
os momentos de amor,
num instante raro de graça na nossa vida.
Com estes odores desaparecem as desavenças,
como a neblina ao pôr do sol.
Eles purificam e renovam o teu ego;
multiplicam as tuas energias
e envolvem os teus pensamentos
com o bem-estar, sorriso e alegria.
(Autor não identificado)

Neste espaço, fornecemos uma pequena orientação de como compor para si mesmo e para terceiros, perfumes autênticos e individuais, sem componentes sintéticos e que mantenham todas as características dos óleos terapêuticos inalteradas nos óleos etéreos. Não é nossa meta competir com a indústria comercial que produz perfumes maravilhosos, em grande escala, de custo, freqüentemente, inferior aos nossos.

O nome "perfume" deriva do latim, *per fumum* ou defumação. No incenso, empregam-se várias substâncias do reino vegetal. A famosa mistura do incenso *kyphy* do antigo Egito consta de 16 substâncias diferentes. Como era muito apreciada pelos gregos e romanos, ela originou um dos primeiros perfumes de marca. A beleza e a força sedutiva da rainha Cleópatra foi marcante pelo uso de plantas aromáticas e raras, maceradas em óleos vegetais. No Ocidente, a prática de defumação caiu em desuso no séc. XIX. Contudo, milhares de pessoas no mundo asiático continuem a praticá-la diariamente acompanhando rituais religiosos, cantos, mantras, recitação de sutras ou sons de gongos. Cada civilização tem a preferência por um determinado aroma, segundo as plantas disponíveis.

Quem não gosta do desprendimento da fumaça, um produto inevitável durante um ritual de defumação, pode usufruir melhor das substâncias aromáticas através dos óleos etéreos. A ação destes é menos rudimentar e mais refinada, pois já houve um processo de purificação alquímico através da metamorfose do fogo, obtido pela destilação. Os componentes químicos voláteis desprendem-se mais facilmente, se o óleo essencial ou a mistura de vários aromas forem diluídos em água, e expostos a uma fonte de calor.

No verão as mulheres esbeltas da corte perfumam-se
os seus seios com o óleo de sândalo,
os cabelos com o óleo de jasmim e
o corpo com água de rosa.
Assim, estão aptas para o amor.
(Kalidasa, Índia "As quatro estações")

Já mencionamos anteriormente que as glândulas sudoríporas axilares e da região da região genital são responsáveis pelo cheiro individual da pessoa. Principalmente raça branca desenvolveu diversas particularidades comuns entre a cor do cabelo, tipo de pele e odor corporal. Essas características poderiam ser levadas em consideração quando se pretende criar um perfume individual harmonizado, dando à personalidade do portador um toque especial. A tabela n° 1 cita aromas que combinam bem com a cor do cabelo.

Pessoas de cabelo ruivo possuem cheiro forte, penetrante e ardente, semelhante a óleo rançoso. Para elas, combinam, muito bem, notas florais ou notas de base mais leves, com um toque de ervas frescas e temperos, acompanhando as notas suaves das flores.

Pessoas de cabelo louro possuem um cheiro doce, lembrando o de leite azedo ou de queijo. Para esses tipos, combinam as essências predominantes de frutas cítricas e outras notas de cabeça, poucas notas de coração e notas de base somente em traços, para harmonizar a composição.

Pessoas de cabelo castanho podem usar aromas básicos de ervas quentes e de tempero, que combinam com notas florais das notas médias. As notas de cabeça não deveriam ser muito pesadas ou acentuadas.

Pessoas de cabelo preto podem mergulhar profundamente nas notas de base, pois esse aroma combina muito bem com o cheiro adocicado e rançoso de suor axilar, formando um aroma agradável e misterioso. As notas de coração também podem ser mais pesadas, suaves, doces e orientais. Harmonize a composição com notas de cabeça.

tabela n° 1

Cabelo ruivo	**Cabelo louro**	**Cabelo Castanho**		**Cabelo Preto**
angélica gengibre junipero Rosa centifolia	baunilha benjoim camomila rom. íris Mentha v. nana murta neroli verbena	Abies sibirico baunilha bergamota canela cipreste coentro cominho cravo	estragão gerânio ládano laranja noz moscada olíbano Rosa centifolia Sálvia sclarea vetiver	Abies sibirico bay bergamota estragão ládano lima limão rosa turca ylang ylang

Uma pessoa mal-cheirosa não pode ser considerada esteticamente bonita. Os odores corporais de origem orgânica, devem ser eliminados por medidas higiênicas ou terapêuticas. Já o corpo humano saudável e limpo exala também um cheiro agradável e individual. É conhecido como "*oder feminae*", que contém uma graduação

sensual que se liga muito bem com os perfumes, acentuando a beleza da mulher atraente, alem de envolver a pessoa em uma aura mágica que desvia todas as associações de negatividade. O portador de um perfume individual aumenta a sua auto-estima, pois percebe que combina bem com a sua personalidade. Muitos identificam uma pessoa querida somente pelo seu perfume preferido. Finalmente, o perfume é o catalisador para as relações sociais, criando uma atmosfera de confiança e intimidade.

Intensidade dos perfumes naturais

Um perfumista experimentado consegue distinguir e identificar, pelo olfato, em torno de 200 aromas naturais, oriundos do reino animal e vegetal, além de 2000 substâncias sintéticas ou semi-sintéticas. A descrição verbal da percepção é feita através de associações: alguma coisa cheira artificial, similar a sabonete de baunilha ou medicinal. Perfumes de base sintética abaixam os preços elevados de alguns óleos etéreos puros. Perfumes naturais beneficiam o organismo e atuam com maior intensidade emocional; nunca poderão atingir a intensidade, rendimento e durabilidade dos produtos sintéticos. Em compensação, são substâncias vivas, que amadurecem, sofrem alterações constantes do seu aroma e devem ser utilizados dentro de um prazo de um ano, devido à oxidação dos componentes químicos.

O aroma de perfumes naturais é sujeito a diversas alterações. A concentração de óleos etéreos em águas de colônia é baixa, volatilizam rapidamente na pele, similar a uma brisa refrescante do ar. Há uma diluição do perfume quando ele entra em contato com o sebo e suor; alguns ingredientes aromáticos são absorvidos pela corrente sangüínea e a camada do perfume se dissolve com a sudorese.

A essência de rosa, aplicada pura na pele, mantém seu aroma legítimo somente naquelas pessoas que não acumularam muitas toxinas no organismo, advindas da ingestão excessiva de álcool, de carne ou abuso de nicotina.

Às vezes, a instabilidade emocional ou os ciclos menstruais podem provocar modificações da exalação ou permanência dos perfumes.

Antigamente, as mulheres colocavam águas aromatizadas de plantas nobres ou sensuais no cabelo, diretamente na roupa íntima, na sua vestimenta ou em um lenço que ficava escondido em lugares estratégicos, pois a fragrância não é absorvida pelo organismo.

VEÍCULOS DE BASE

Álcool: atualmente, o álcool é o veículo mais apreciado no preparo de perfumes naturais e pode ser adquirido nas farmácias de manipulação ou lojas especializadas em produtos químicos.

Profissionais utilizam óleos etéreos desterpenizados, e emulsificadores, que evitam tais alterações. Se você quer um perfume natural com sua coloração original e transparente, dispense inicialmente a água destilada ou hidrolatos e empregue somente álcool puro ou na porcentagem máxima de 80%.

Em álcool puro desenvolvem-se bem as notas altas; com o devido cuidado pode se adicionar gota por gota até, no máximo 15% do volume de diversos hidrolatos. A volatilização do álcool pode ressecar a pele muito sensível ou envelhecida. Em um perfume é colocado sempre pouquíssimas quantidades e em lugares estratégicos, portanto, a desidratação não é grande na maioria das pessoas.

Óleos vegetais: nos países muçulmanos, onde o uso de álcool é oficialmente proibido, há uma longa tradição de maceração de plantas etérea em óleos graxos. As essências se dissolvem completamente em óleos. Sem conservantes químicos, eles perdem a sua validade em torno de um ano, tornando-se rançosos. O óleo de pêssego

ou da avelã mantém ainda um delicioso aroma característico que deve ser levado em conta quando se compõe o perfume.

O óleo de jojoba é uma exceção, já que se trata de uma cera líquida com boas propriedades de fixação natural e não possui cheiro próprio. A temperaturas baixas torna-se sólido.

Óleos vegetais desenvolvem melhor as notas de base.

Descanso da mistura equilibrada

Quando consideramos a nossa criação harmonizada, colocamos o concentrado aromático em um frasco de vidro bem fechado deixando o conteúdo descansar por uma noite no refrigerador. As baixas temperaturas contribuem para que as substâncias químicas não solúveis, existentes em algumas essências, se precipitem para o fundo do frasco. Com muito cuidado, retiramos com uma seringa a parte líquida ou passamos o perfume no filtro de papel umedecido.

Novamente, podemos efetuar pequenas modificações com uma das técnicas acima se o concentrado foge do perfil aromático desejado.

NÍVEIS AROMÁTICOS

Em alusão às composições musicais, a presença de pelo menos três substâncias de notas aromáticas diferentes formam um acorde musical que é classificado como ser harmônico ou não.

Na escala aromática, nem todos as essências possuem uma determinada nota pura ou vibram com a mesma intensidade, como as espécies variadas de lavanda, mentha ou tomilho, mas se aproximam às notas mais quentes ou frias. Isto auxilia na alteração da fragrância do perfume. Para o preparo de um perfume bem harmonizado, torna-se obrigatório ao iniciante conhecer bem as características aromáticas que cada essência assume. Elas são classificadas em nota de base, nota de coração, também chamadas de notas médias ou notas florais, e notas de cabeça ou notas altas. Outras essências assumem uma nota intermediária. Na simbologia dos alquimistas, essências que ficam entre duas notas, recebem uma flecha para cima ou para baixo. O aroma pode alcançar conotações de graduação mais leve ou mais pesada. A diferença no olfato é mínima, entretanto, bem perceptível para o profissional experimentado.

Algumas essências podem apresentar várias notas ao mesmo tempo, chamadas de *essências de ponte;* são descritas mais adiante. Essa nuança do aroma suaviza e enriquece a composição do perfume. De forma resumida, apresentamos a classificação das diversas notas individuais de cada óleo na confecção de perfumes.

Notas de Base

Na simbologia dos alquimistas, são representadas por um quadrado. Quando a essência possui uma conotação mais leve, o perfumista fala de nota de base alta, simbolizado por uma flecha para cima.

Pertencem a este grupo: óleos etéreos, óleos resinóides, bálsamos e gomas, extraídos de raízes, de casca ou de madeira, ligados ao princípio de sal ou da matéria. Suas cores variam geralmente entre o esverdeado ou marrom-escuro. Todos se caracterizam pela baixa volatilização de tempo variável; possuem, freqüentemente, uma consistência mais viscosa perdendo seu aroma somente após várias horas ou dias. Use óleos absolutos de óleos-resinas com extrema cautela, pois estes podem modificar completamente o perfil do aroma.

Pela classificação dos Quatro Elementos, muitos óleos de nota de base são ligados ao Elemento Terra; estimulam o hemisfério cerebral direito, que é responsável pela percepção intuitiva. Devido à vibração lenta, são comparáveis às notas musicais baixas. Quase todos ativam a respiração e purificam o ar em ambientes fechados.

Notas de coração ou médias

São simbolizadas na alquimia clássica com um círculo. O aroma de notas médias permanece na pele de duas até seis horas. Pertencem a esse grupo muitas essências florais geralmente de custo elevado. A extração de aromas nobres quase sempre é feita por diluentes químicos, necessitando-se de quantidades enormes de pétalas ou botões de flores. Freqüentemente, encontram-se, nos perfumes industriais, imitações sintéticas, mas quase nunca conseguem chegar à plenitude das essências naturais.

Com poucas exceções, eles pertencem ao Elemento Água. A maioria dos óleos possui uma coloração da resina de âmbar vegetal ou de pastel transparente. Atuam no sistema cardíaco, baixam a circulação sangüínea e beneficiam as funções da pele. Em nível emocional, atuam de forma sutil, pois são fortes sedantes e atenuam choques emocionais. A combinação ou mistura de dois aromas de coração requer um estudo laborioso, para manter harmonizada a fragrância, pois seus aromas muito intensos, confrontam-se mais fortemente com os estados emocionais.

As notas médias ocupam um lugar duplo no "princípio sulfúrico" ou da alma da planta, na linguagem dos alquimistas. Vibram em uma freqüência mediana. A combinação ou mistura de dois aromas de nota média requer um estudo laborioso, para manter harmonizada a fragrância, pois seus aromas muito intensos se confrontam mais fortemente com os estados emocionais. A teores baixos, surge um aroma sedutor e sensual. Eles são fortes sedantes por excelência e atenuam choques emocionais. As chamadas notas florais pesadas alcançam algumas conotações das notas de base, enquanto outras atingem também características que lembram as notas de cabeça.

Notas altas ou de cabeça

São apresentadas na alquimia por um triângulo. No "princípio do mercúrio" ou no espírito da planta, encontra-se uma grande variedade de óleos extraídos da casca de frutas cítricas que recebem, até o amadurecimento, a maior quantidade possível de luz. Pertencem a esse grupo algumas essências extraídas de determinadas espécies de louro, *Listea cubeba* e lemongrass, que estimulam a concentração mental, diminuem preocupação mental e trazem alegria e novo ânimo.

Geralmente, atuam no trato digestivo. Pela sua leveza, são muito aceitas por todos, sendo muito indicadas para iluminar as áreas escuras dentro de nós, endireitam o nosso espírito e aumentam a alegria de viver. O aroma volatiliza-se, completamente, em papel de filtro, em quinze ou trinta minutos.

Notas de cabeça vibram, semelhantes aos notas musicais, a freqüências mais elevadas e se dirigem em direção ao alto, semelhante a um feixe de luz, e atuam diretamente no hemisfério esquerdo do cérebro, que age no raciocínio lógico. Na classificação dos Quatro Elementos, enquadram-se ao elemento Ar.

CLASSIFICAÇÃO DOS NÍVEIS AROMÁTICOS

A lista, aqui apresentada, se relaciona mais aos efeitos psicológicos obtidos, e não com a perfumaria clássica. Pode divergir da classificação de outros autores em diversos itens, já que óleos resinas ou extratos de uma mesma planta freqüentemente

apresentam aromas diferentes pela extração de diluentes químicos. A perfumaria industrial emprega também substâncias sintéticas.

Nota de Base □	**Nota de Coração ○**	**Nota de cabeça △**
aloé (madeira) angélica bay benjoim cenoura cipreste coníferas, todas cravo (folhas) elimi galanga gengibre junipero (zimbro) ládano lináloe musgo de carvalho nardo olíbano sândalo tolu tonka 80% vetiver extra	Acácia anis Calêndula officinalis Champaca branca cravo (flor) frangipani gerânio giesta 60% lavanda mangólia narciso 60% Salvia lavandulifolia Salvia off. Thymus mastichiana verbena ylang ylang	lemongrass limão Mentha piperita neroli niauli Salvia tribola tangerina verde **Essências de ponte Nota de cabeça e coração □○** aneto aquiléia cardamono estragão Listea cubeba neroli orégano pimenta preta rhododendro
Nota de base leve □↗	**Nota de cabeça pesada △↘**	**Essências de ponte Nota de base e coração □ ○**
alecrim amyris canela (casca) cedro Atlas cominho estoraque folhas -ho mel Salvia sclarea tangerina vermelha Thymus serphyllum	camomila romana douglasia Hyssopus off. Lavandula latifolia murta noz moscada Salvia sclarea tangerina vermelha	aneto, aquiléia baunilha coentro orégano 4 pimenta negra íris melissa pimenta rhododendron
Nota de coração pesado ○ ↘	**Essências de ponte Notas de coração e notas de base ○ □**	**Essências de ponte Nota de base e de cabeça △□**
almíscar (semente) calêndula funcho doce laranja satureja tangerina vermelha	baunilha íris melissa	douglásia gálbano

CRIAÇÃO DE UM NOVO PERFUME PASSO POR PASSO

Aromas direcionados para situações diferentes

Ao contrário do perfume de marcas conhecidas, a criação de um perfume natural sempre depende de vários critérios, conforme abaixo. A individualização da transformação desses desejos ao gosto do cliente exige toda nossa criatividade, além da compreensão do caráter psíquico do portador. Cada mistura nova e bem aceita do cliente significa, para o preparador do perfume, uma vivência singular e aumenta o processo de aprendizagem e crescimento interior. De outro lado, não desanime, se a composição do perfume não for de bom agrado do seu cliente, pois as preferências aromáticas variam conforme o estado emocional de cada pessoa.

Inicialmente, devemos explanar para que finalidade o perfume é procurado:

a) Será usado durante o dia ou à noite?

Perfumes diurnos podem apresentar um aroma mais fresco e leve que aqueles usados à noite, quando a atividade das glândulas exócrinas aumenta.

b) Qual é a estação do ano?

Cada estação do ano possui seu aroma específico. Podem ser levados em consideração os seguintes itens para ajudar o cliente a encontrar a sua mistura adequada: os Quatro Elementos, signos e planetas que regem o mapa do zodíaco e, finalmente, a cor do cabelo.

c) Características pessoais do consumidor:

Para harmonizar um aspecto desfavorável de um aspecto planetário, pode-se adicionar ao frasco do perfume individual uma pedra semipreciosa, regida pelo planeta. Assim, a vibração energética do produto final será potencializada.

d) O cliente deseja uma combinação de aroma neutra, erótica, misteriosa ou uma irradiação direta, de intensidade mais suave ou mais pesada?

Os ingleses e franceses rejeitam perfumes pesados, pois são considerados como banais. Por outro lado, os habitantes da América do Norte consomem-os em grande quantidade. Perfumes compostos de fragrâncias caras e requintadas dão aos alemães uma aura de bom gosto e de riqueza. Aromas florais, considerados femininos, são cada vez mais aceitos pelo sexo masculino.

Acessórios necessários para o preparo de perfumes

1) gral de porcelana com pilão para triturar resinas mais duras (bálsamo de tolu ou benjoim), em álcool ou óleo;

2) papel provador: é feito por um material absorvente para testar as várias etapas durante a mistura do perfume;

3) conta-gotas: necessários para dosar, de forma exata, o perfume. Conforme a abertura da pipeta, obtem a cada ml entre 20 e 40 gotas. Diversos óleos ou bálsamos resinosos apresentam uma consistência mais viscosa e devem ser pesados em miligramas. O iniciante necessitará de pipetas graduadas de 1 até 10ml.

4) bastões de vidro para a retirada de volumes menores que uma gota da fragrância. Para esta finalidade, se umedece somente a base do bastão.

5) pequenos frascos de vidro escurecido com pipetas de 5 a 30 ml, úteis para conservar misturas básicas e diluições;

6) vidros decorativos de perfume com rótulo adesivo, para o produto finalizado;

7) etiquetas autocolantes para as misturas e caderno de anotações importantes para o planejamento e correção do perfume.

Cuidados com o manuseio de fragrâncias

Em capítulos anteriores, já falamos a respeito de eventuais efeitos colaterais. Jamais aplique perfumes concentrados em segmentos inflamados ou infeccionados. Evite essências altamente neurotóxicas ou abortivas em crianças, mulheres grávidas, e epilépticos. Essências ricas em furocumarinas, presentes principalmente em óleos cítricos prensados a frio, podem provocar manchas esbranquiçadas permanentes na pele, quando as partes tratadas forem expostas a raios ultravioleta. Se a receita pede o óleo de bergamota, escolha uma qualidade livre de furocumarina.

Evite a aplicação de perfumes naturais acima de 25% por períodos prolongados, pois grande parte dos ingredientes aromáticos bioativos será absorvida pela corrente sangüínea ou poderá causar irritação na pele sensível.

Concentração de óleos essenciais em perfumes

Denominação:	Óleos etéreos	Porcentagem de álcool
Extrato perfumado	até 30%	90 a 96%
Perfume	15 a 25%	90 a 96%
Eau de Perfum	12 a 15%	85 a 90%
Eau de Toilette	8 a 12%	85 a 90%
Eau de Cologne	4 a 8%	cerca de 80%
Splash Cologne	1 a 4%	cerca de 80%

PERFIL DE FRAGRÂNCIAS, COMPLEXOS AROMÁTICOS

A descrição do perfil de um determinado aroma ou fragrância, não é uma tarefa simples. O aroma de uma mesma espécie botânica pode apresentar variações segundo a forma de extração e qualidade fornecida.

A preparação de perfumes exige um estudo olfativo de cada essência, paciência e muita prática e dedicação para dominar a técnica, seguindo determinadas regras.

Antes de tudo, é indispensável conhecer, de forma profunda, a qualidade aromática de cada uma das essências já adquiridas, fazendo uma análise descritiva. A tabela abaixo pode ajudar a verbalizar impressões e características mais marcantes. Para conhecer um determinado óleo resinóide ou absoluto, colocamos uma gota no papel de prova umedecido, registrando a primeira impressão olfativa conforme os itens abaixo. Os resultados desses testes devem se estender a todas as fases de avaliação e anotados para controle. Nem todas as características abaixo estarão presentes em uma única fragrância. Aspirar a mistura diretamente na boca do vidro ou tubo de ensaio implica geralmente na alteração do aroma.

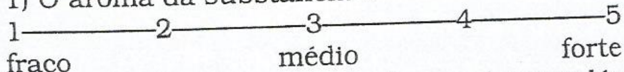
O perfumista profissional conhece muito mais atribuições aromáticas, das quais c olocamos aqui uma pequena seleção dos itens mais importantes.

A descrição de um determinado aroma ou fragrância, não é uma tarefa fácil. Nem todas as características abaixo estarão presentes em uma única fragrância.

Fragrâncias, aroma

afrodisíaco baunilha	de tempero	narcótico
balsâmico	de compostas, ervas	pesado
calmante	de terra	picante
claro	de talco	pútrido
de animais	doce	quente
de baunilha	estimulante	seco
de canela	fresco	seco, de poeira
de caramelo	misterioso	suave
de suor		

1) O aroma da substância é



2) O aroma é agradável, neutro ou desagradável;

3) O aroma se desenvolve no papel de prova após 30 minutos, 1 hora, 2 horas, 4 horas, 24 horas, para conhecer o processo de evaporação, principalmente das essências de base e fixadores.

Perfumes femininos possuem um forte acento floral, acompanhado de um aroma secundário, por exemplo -> de flores – fresco; -> de flores – de fruta; -> de flores frescas –oriental; -> de flores frescas – de madeira – de musgo.

Perfumes masculinos se caracterizam por uma base mais forte de musgo, de madeira e de temperos. Adicionam-se notas florais com muito cuidado, embora nos anos recentes perfumes de conotação mais pesados são cada vez mais aceitos.

Exemplos:

-> de madeira – de tempero – suavemente de flores; -> de tabaco – fresco e aromático – quente (lavanda).

Perfil do Perfume

Dois ou mais perfis aromáticos formam um complexo aromático.

Perfumes femininos possuem um forte acento de flores, acompanhado de um aroma secundário.

Exemplos:

de flores – fresco; ou de flores – de fruta;

de flores frescas – do oriente: quente – madeira;

de flores – de madeira: fresco;

de flores frescas – de madeira – de musgo.

Perfumes masculinos se caracterizam por uma base mais forte de musgo, de madeira e de temperos. Adicionam-se notas florais com muito cuidado, embora, nos anos recentes, perfumes de conotação mais pesados sejam cada vez mais aceitos.

Exemplos:

de madeira – de tempero – suavemente de flores;

de tabaco – fresco e aromático – quente (lavanda).

PREPARO DE UM PERFUME

Afinal, chegamos ao passo de maior interesse: a mistura de um novo perfume. Em primeiro lugar, planeje rigorosamente quais os óleos que servem para o perfil aromático escolhido. Para não dispersar essências de alto custo, comece com o preparo da composição de um volume de 10ml e de poucas essências para treinar os sentidos. Assim, surgem composições definidas e claras. Decida, anteriormente, se deseja um perfume a álcool ou oleoso.

Com essa finalidade, escolha de seis a oito essências, duas a três fragrâncias que vibrem com as notas de base, médias e altas. Coloque a mistura em um pequeno frasco de vidro escuro, com rosca.

De forma sistemática, acostume-se a anotar sempre o volume ou as gotas das essências; somente assim, conseguirá uma cópia da mesma composição aromática, permitindo a possibilidade de uma correção posterior ainda não equilibrada.

Em todas as fases, compare o resultado da manipulação com papel de prova e, jamais, diretamente na pele.

O nervo olfativo não treinado cansa após alguns minutos e não percebe mais nenhum aroma, razão para lhe dar um pequeno intervalo de recreio. Nunca crie um perfume novo se estiver emocionalmente instável ou esgotado. O sucesso da composição depende de sua paz de espírito e equilíbrio interior.

Adicionar, com extrema cautela, aromas muito intensos, como canela, *Listea cubeba* hortelã ou camomila; ainda que, em baixas concentrações, podem se manter de forma muito persistente. Tampouco, desaconselhamos composições aromáticas de uma única essência a teores acima de 6 %.

Exemplo:

Nota de cabeça	limão	8 gotas
	grapefruit	8 gotas
Nota de coração	lavanda	3 gotas
	rosa	2 gotas
	aloé- madeira	3 gotas
Nota de base	sândalo	6 gotas
	cipreste	1 gota

Coloque em um frasco de ensaio, inicialmente, 1 ml de álcool etílico ou óleo vegetal. Conforme o plano do perfil traçado, escolha até três tipos de essências de notas de base, que podem estar presentes em aproximadamente de 6% a 10% do volume, ou seja, 3 até, no máximo, 18 gotas. Aromas intensos e fortes como canela, aloé (madeira), tolu, bay, entre outros, devem ser acrescentados inicialmente a uma concentração menor. Sempre lembre que um determinado ingrediente, presente em baixos teores, exigirá um menor esforço de correção que um em excesso. Se quiser um perfume de perfil resinoso e pesado, como vetiver, patchuli ou pinheiros, adicione algumas gotas e o restante, na fase de finalização.

Em seguida, adicionam-se as notas florais. Essas notas de coração são difíceis de serem manipuladas entre si, e desenvolvem seu aroma sensual e suave somente a uma diluição baixa. No total, podem estar presentes no perfume de duas a três essências, a uma concentração de 1 a 5% do volume, ou 2 a 6 gotas.

Perfumes com predominância de uma essência floral (rosa, frangipani, lavanda) combinam bem com aromas cítricos e notas de base não muito pesadas (tonka, íris, madeiras, ou pinheiros).

Finalmente, podemos acrescentar 2 a 3 essências de nota de cabeça à composição. A concentração pode variar de 6% a 10% ou entre 3 a 10 gotas. Tome muito cuidado para que essas notas não façam com que um perfume sensual e narcótico se afaste das notas médias ou se torne leve demais. Use, no início, menos gotas, pois poderá acrescentá-las posteriormente.

Técnicas de correção

A composição simplificada do concentrado aromático necessita, na primeira fase de manipulação, ainda de algumas correções. Ela pode apresentar-se um pouco desequilibrada ou se afastar do perfil que o perfume deve desenvolver. Em perfumes de renome, encontram-se numa composição entre 30 e 60 essências ou mais; muitas, em quantidades mínimas e cada uma contribuindo para que haja uma modificação do resultado final. Um iniciante de perfumaria pode adicionar ainda três até, no máximo, sete outros óleos, para técnicas corretivas bem selecionadas, sem perder o controle do padrão desejado.

Técnica de duplicação

Quando uma nota é muito intensa (geralmente, a nota de coração), provocando um aroma fresco demais ou muito pesado, narcótico ou doce em excesso, duplica-se todos os outros componentes menos aquele que provocou a desarmonia. Freqüentemente, esta manipulação é suficiente para diminuir o aroma colocado em demasia, pois o aroma reduzido pela metade possui agora um efeito muito mais tênue. Nesse caso, já estamos preparando um extrato para um perfume de 20 ml.

Técnica de ponte

É empregada quando a impressão geral de uma mistura aromática é desequilibrada, ou as notas altas não se conectam com as notas médias, ou as notas médias não encontram o caminho para a base. O emprego desta é indicado, quando um concentrado aromático não forma uma ligação harmonizada com as outras notas, adquirindo características particulares com diversas notas, reforçando ou salientando o aroma predominante de misturas. Notas de ponte salvam quase sempre a mistura desarmonizada.

Técnica de graduação

Com a finalidade de colocar novas nuanças aromáticas, criar contrastes ou reforçar determinados aspectos que não satisfazem às exigências, podemos usar frações de uma gota de determinadas fragrâncias de aroma intenso de notas de coração e base. O aroma destas essências é tão intenso que pequenas quantidades da fração de uma gota são suficientes para dar ao perfume, um toque final.

A primeira possibilidade consiste em umedecer a ponta de um bastão de vidro ou de plástico. Quanto menor o diâmetro, menor será a quantidade retirada. Se considerado um bastão de 6mm, a quantidade de óleo preso na ponta é de meia gota.

Quem já possui certa experiência com perfumes, pode se beneficiar com a diluição de uma gota da essência pura em dez gotas de veículo de base. Assim, consegue-se uma diluição de 1:10 que possibilita uma graduação mais exata.

Complexos aromáticos

Um complexo aromático surge se mesclarmos, de forma equilibrada, diversos aromas de uma mesma nota ou perfil. Esta é uma técnica eficaz para compor perfumes em nível profissional. Podemos misturar as essências de forma pura ou diluí-las em álcool ou óleo de jojoba, a uma concentração de 25%. Quatro gotas deste complexo aromático puro equivalem a uma gota do complexo concentrado. Esse procedimento é uma variante da técnica de graduação.

Para fins demonstrativos, apresentamos alguns desses complexos aromáticos, o que facilita a escolha do perfil do perfume pelo cliente.

Observação: de forma semelhante aos perfumes diluídos, esses complexos diluídos perdem um pouco de suas características em aproximadamente 6 meses, tornando-se mais fracos, ao contrário das misturas dos óleos etéreos puros que possuem uma durabilidade em torno de cinco anos. Como qualquer substância vital, eles passam por constantes alterações químicas.

Evidentemente, podemos usar essas combinações em misturas de óleos essenciais puros para aromatização de ambientes ou para outras finalidades.

Exemplos:

NOTAS DE BASE		
quente, de madeira	Pinus cembra ou douglasia cedro sândalo	1 parte 2 partes 2 partes
quente, de madeira, doce	sândalo tolu baunilha	2 partes 1 parte 1 parte
seco, de madeira	cedro líquen de carvalho vetiver	15 partes 5 partes 3 partes
de madeira	sândalo vetiver patchuli	10 partes 5 partes 2 partes
de resina, adocicado	sândalo tolu baunilha	2 partes 1 partes 1 partes
de resinas	olíbano lavanda elemi	6 partes 3 partes 1 parte
	olíbano mirra lima	3 partes 1 parte 1 parte
NOTAS DE CABEÇA - FRUTAS CÍTRICAS		
fresco e Seco	limão lima	1 parte 1 parte
de fruta	limão grapefruit laranja	6 partes 2 partes 1 parte
NOTAS DE CORAÇÃO - DE FLORES		
de flores	rosa gerânio tonka pau rosa ou linaloe	4 partes 2 partes 1 parte 10 partes
suave e doce, quente, levemente narcótico	mimosa giesta	3 partes 1 parte
quente, seco, levemente floral e narcótico	narciso tuberosa	3 partes 1 parte
	giesta tuberosa rosa íris	Traços 2 partes 2 partes 1 partes

Técnica de fixação

Graças a sua alta densidade molecular, determinadas substâncias do reino animal ou sintéticas, óleos-resinas, bálsamos e óleos essenciais são capazes a reduzir a taxa de volatilização de uma mistura aromatizada. Assim, a fragrância do perfume permanece mais tempo na pele. Com exceção de do óleo de íris que possui nota de coração e de base, fixadores possuem nota de base leve. Use óleos-resinas com extrema cautela, pois em concentrações mais altas podem modificar complemente o perfil do aroma. Sândalo e benjoim são fixadores naturais bem confiáveis e podem ser adicionados a teores mais altos ao perfume. Alguns fixadores, como musgo de carvalho, mantêm a nota de base e não se ligam de forma satisfatória com as notas mais altas. Em contraponto, o óleo de amyris é um bom fixador, entretanto, lembra suavemente do aroma de mirra que, às vezes é quase inodoro, e possibilita pequenos ajustes das notas aromáticas de uma mistura. Fixadores do reino vegetal não atingem o mesmo potencial dos produtos do reino animal em termos de durabilidade, fixação e intensidade aromática.

Na lista de fixadores incluem-se praticamente todos os óleos-resinas, dos quais se destacam o amyris, benjoim e bálsamo-de-tolu, e óleos essências de angélica, almíscar/sementes, baunilha, cálamo, estoraque, gálbano, musgo de carvalho, íris, ládano, patchuli, sândalo, tonka, vetiver, entre outros.

Descanso da mistura equilibrada

Quando consideramos a nossa criação harmonizada, colocamos o concentrado aromático em um frasco de vidro bem fechado deixando o conteúdo descansar por uma noite no refrigerador.

Novamente, podemos efetuar pequenas modificações com uma das técnicas acima se o concentrado foge do perfil aromático desejado.

Confecção do perfume final

Após conferir o volume total do nosso complexo concentrado da mistura perfumada, podemos adicioná-la ao agente carregador. Se obtivermos uma mistura pura de 10 ml, acrescentamos de 70 até 85 ml de álcool no frasco de perfume, agitando-o ou mexendo com o pilão cuidadosamente, até surgir uma substância homogênea. Colocar uma etiqueta com data de conclusão. Ao testar o perfume no papel de prova, observa-se novamente alguma modificação, possivelmente causada pela interação do veiculo de base. Na maioria dos casos podemos ainda corrigir alguns defeitos, contudo, não empregue muitas essências, consultando suas anotações. Um excesso de essências pode "degenerar" a mistura. Para a tranqüilidade do leitor, podemos afirmar que tais acidentes raramente acontecem, mesmo no início da atividade.

Como o aroma se desenvolve em contato com a pele? E após algumas horas? Geralmente, algumas características do aroma se modifcam em contato com a pele. Se o perfume não permanece na pele, adicione outros fixadores adequados com o devido cuidado e em pequenas quantidades.

Análise final

Ao testar o perfume no papel de prova, percebe-se, novamente, alguma modificação da fragrância, possivelmente causada pela interação do veículo de base.

1. Como o aroma se desenvolve no momento, na pele? E após algumas horas?
2. Na pele, algumas essências florais não se desenvolvem. O aroma se altera ao ser colocado na pele? Se o perfume não permanece na pele, acrescente pequenas quantidades de fixadores.
3. Qual é a impressão emocional para a pessoa que está provando o perfume?
4. Como esse perfume atua no ambiente?

Na maioria dos casos, é possível "lapidar" corrigindo pequenas distorções do aroma; contudo, não empregue muitas outras essências, e consulte sempre suas anotações. Um excesso de essências pode "degenerar" a mistura.

Ainda não está acabado, o perfume deve amadurecer durante uma semana no refrigerador. As baixas temperaturas contribuem para que as substâncias químicas não solúveis, existentes em algumas essências, se precipitem para o fundo do frasco. Com muito cuidado, retiramos com uma seringa a parte líquida, ou passamos o perfume no filtro de papel umedecido. Se considerarmos que ele esteja harmonizado, copiamo-lo proporcionalmente ao volume desejado. Uma vez elaborado, o trabalho se torna agora menor. Colocamos o produto final em um frasco decorativo com etiqueta.

Perfumes naturais modificam, constantemente, seu aroma devido à oxidação de aldeídos e ésteres. Durante os primeiros meses, observa-se uma harmonização ou amadurecimento do aroma, que, após 4 a 12 meses, diminui de intensidade.

AROMAS AFRODISÍACOS

Feromônios são determinadas substâncias químicas, expelidas tanto pelos insetos como pelos vertebrados, em pequeníssimas quantidades sendo muitas vezes despercebidas pelo olfato, capazes de estimular o sistema límbico aumentando a libido do portador atraindo, assim o sexo oposto. Alguns óleos essenciais destilados contêm elevados teores de álcoois sesquiterpênicos com função hormon-like. Os aldeídos aromáticos vanilina ou a cumarina se mantêm inalterados através da extração de dissolventes químicos.

A presença de produtos afrodisíacos animais é à base de qualquer perfume exótico, pois ao mesmo tempo são extraordinários fixadores. Quando estiver ausente, o aroma torna-se insípido e pouco atrativo. Devido a grande procura destes produtos em perfumes e material de incenso de ação sensual e sedutora, devemos mencionar algumas dessas fragrâncias.

Substâncias afrodisíacas do reino animal

Desde a Antigüidade, diversas substâncias aromáticas do reino animal, principalmente glândulas sexuais de determinados animais, eram partes indispensáveis em óleos balsâmicos devido ao seu excelente efeito estimulante, afrodisíaco e de fixação em relação a outros óleos mais voláteis. Hoje, por questões ecológicas, a caça dessas espécies é proibida, pois algumas se encontram em fase de extinção. Fixadores de óleos-resinas não atingem o mesmo potencial dos produtos em termos de durabilidade, fixação e intensidade aromática. Na atualidade, as imitações sintéticas dominam cada vez mais o mercado dos produtos aromatizados. Encontra-se o xilol ou cetona almiscarada–ambrette em muitos perfumes e bastões de incenso de qualidade baixa, além de produtos industrializadas de limpeza e sabão em pó, enganando e manipulando sutilmente o consumidor final.

A maioria dos aromaterapeutas não emprega tais substâncias em perfumes naturais. Aparentemente inócuos à saúde, pelo uso freqüente, estes substâncias se acumulam no organismo sendo encontrados no leite materno, em peixes e algas. Pesquisas recentes comprovaram células cancerígenas em cobaias.

Devido a grande procura de substâncias afrodisíacas, empregadas em perfumes e material de defumação de ação sensual e sedutora, mencionaremos alguns abaixo.

Âmbar

A baleia cachalote (Physeter macrocephalus) alimenta-se principalmente de uma espécie de lula que possui um bico córneo indigerível que irrita no intestino.

Para se proteger, formam-se ao redor do corpo estranho uma substância cerácea que regurgitada pelo animal. O âmbar bruto possui aroma pouco intenso e no mesmo tempo penetrante, semelhante a uma mistura de água do mar, terra e de mofo. Ele é um excelente fixador e reforça o aroma de outras substâncias do reino animal e vegetal. Conforme a pureza do produto, encontra-se diversas qualidades. O âmbar cinzento é considerado o de melhor qualidade sendo cotado a preços altíssimos. Um aroma similar ao de âmbar vegetal é encontrado no óleo essencial de ládano.

Almíscar

O veado-almiscarado (*Mochos moschiferus*) e outras espécies habitam as regiões elevadas do Himalaia e Ásia Central, Tibet e norte da Índia. Ele produz em sua glândula sexual uma substância que em estado fresco e puro carateriza-se pelo cheiro quase insuportável de urina, amoníaco e fezes. Somente em altíssima diluição ele desenvolve um aroma levemente adocicado, macio, de terra, sensual e persistente, dando vitalidade a uma mistura perfumada. Grande parte de bastões de incenso produzidos na Índia contém aromas com a substância afrodisíaca. Na Índia, todos os lugares ligados ao prazer e a volúpia são perfumados pelo incenso de mirra, olíbano, sândalo e almíscar animal.

Um aroma de origem vegetal que se assemelha do almíscar animal, encontra-se nos óleos essenciais de almíscar semente *(Hibiscus abelmoschus)*, e menos acentuado, no óleo de angélica e de cenoura. Como imitações sintéticas podemos citar xilol, cetona de ambreta, empregadas em muitos perfumes cosméticos e bastões de incenso de qualidade inferior.

Castóreum, agália

Castóreum é um importante extrato extraído dos testículos do castor. Segundo Leonardo Da Vinci, o castor bem sabe porque os caçadores querem matá-lo. Assim, para sobreviver, ele arranca seus próprios testículos com seus dentes, deixando-os para os caçadores.

Ao contrário dos animais anteriores, o gato-de-agália (*Viverra civetta*) não precisa ser sacrificado. A substância de agália, de odor escatólico e penetrante, é extraído de uma glândula. A cada retirada o animal sofre uma tortura. Eles são criados em cativeiro na Etiópia, entretanto este produto é atualmente menos oferecido, devido aos conturbados movimentos políticos dessa região.

Afrodisíacos do reino vegetal

No homem, os feromônios vegetais estimulam o sistema límbico, sentimentos de bem-estar, excitação e aumentam a libido do portador. Alguns possuem um poder fixador similar ao dos produtos animais em perfumes, mas não possuem a mesma intensidade. Alguns componentes químicos de outras plantas medicinais provocam reações antagônicas, atuando como anafrodisíacas. Maiores detalhes ver Capítulo V.

Cada povo possui plantas regionais típicas, às quais se atribuem efeitos afrodisíacos. Na Tailândia, usa-se a flor do frangipani; na Índia, flores de manga (essência sintética); e, no Japão, glicinas e paulomia.

De forma abreviada, destacamos, abaixo, algumas substâncias de ação afrodisíaca.

Almíscar (sementes)

As sementes podem ser usadas para defumação e como alimento. Em perfumes, a essência desenvolve um aroma similar ao almíscar animal.

Bálsamo-de-tolu, Bálsamo-de-peru
Semelhante ao benjoim. Combinado com outras resinas possui um bom efeito erótico.

Baunilha
O agente principal é a vanelina.

Benjoim
A resina é usada para defumação, proporcionando um ambiente sensual.

Cenoura (semente)
Semelhante ao almíscar/semente, mas menos profundo.

Estoraque
Resina semelhante ao benjoim. A essência é um bom fixador.

Flor de lótus
Atribui-se ao óleo macerado, no Oriente, efeitos eróticos. O óleo etéreo é disponível somente como fragrância sintética.

Giesta (flor) (Spartium junceum)
Toda poesia árabe e persa é repleta de descrições de mulheres perfumadas com jasmim e giesta.

Inula helenium
Costus (raiz) (Aplotaxis lappa)
Ambas são fixadores confiáveis, com aroma sensual.

Ládano
A resina possui um aroma semelhante ao de âmbar animal. A essência, em baixa diluição, desenvolve seu lado erótico.

Mastique
A essência etérea é um bom fixador.

Mimosa (flor)
A essência desenvolve um suave e delicioso componente sensual, principalmente, em combinação com outras essências semelhantes.

Mirra verdadeira
Diversos autores atribuem a esta planta *(Commiphera mollmoll)* um aroma anafrodisíaco. O efeito afrodisíaco provém certamente a outras resinas da mesma família. O óleo de boa qualidade desenvolve um aroma pesado e combina bem com fragrâncias resinosas e de madeira.

Patchuli
É o aroma típico das mulheres da Indonésia. As folhas são usadas para a defumação. O óleo é usado em misturas orientais.

Rosa (pétalas)

Empregadas em misturas de defumação e macerados, suavemente eróticos. O aroma da essência é muito mais rico e pleno, combinam bem com muitas fragrâncias de madeira e resinas afrodisíacas.

Sálvia

O aroma se assemelha ao almíscar, proporcionando uma fragrância deliciosamente erótica.

Sândalo

Tanto a madeira como óleo destilado produzem, um feromônio similar aos hormônios masculinos de testosterona e androsterona.

Tonka

Vagem usada como tempero de doces e para defumação. A essência é um bom afrodisíaco. Como fixador, deve ser usada em baixa diluição.

Vetiver

A raiz possui uma fragrância de tempero e de terra, proporcionando um aroma erótico em perfumes. Fixador confiável.

FRAGÂNCIAS RARAS USADAS NA PERFUMARIA

Muitas fragrâncias florais, chamadas, no termo profissional, de nota "muguet", como lilás, flor-de-maio, violeta, entre outras, somente podem ser criadas através de métodos sintéticos sem possibilidade de serem substituídas com óleos essenciais naturais. Os óleos etéreos abaixo citados, nem sempre são encontrados no comércio especializado e geralmente e têm o preço elevado. Muitos deles são de utilidade nos distúrbios emocionais.

ACÁCIA

Sinônimo: mimosa

Acácia dealbata

Lauráceas

Como o absoluto é raro e de custo elevado, aconselha-se usá-lo acompanhado de outros óleos de ação semelhante.

Extração: das flores, com diluentes químicos, geralmente hexano.

Propriedades terapêuticas:

- possui propriedades antissépticas;
- tratamento da pele sensível e irritada. Esse absoluto é usado externamente em cremes nutritivos para hidratar e cuidar da pele do rosto;
- fortalece as funções do fígado, do baço e do coração (uso externo: diluir em óleos vegetais).

Efeitos emocionais: seu aroma envolvente dá consolo. Pode ser usado no aromatizador em choques traumáticos e experiências negativas. Aumenta a autoconfiança, traz otimismo, elimina qualquer negatividade e induz a um sono tranqüilo.

Perfumaria e cosmética

Aroma: muito rico e autêntico.

Abrange diversos níveis; é quente, suave como talco e possui, ao mesmo tempo, uma suave nuança de canela. Em outros momentos, pode-se imaginar um buquê de narcisos ou violetas, como se andasse dentro de um jardim cheio de flores. A acácia desenvolve, em um perfume, uma nota quente de madeira e floral.

Mistura-se bem com: camomila romana, cravo, canela, clementina, coentro, douglásia, íris, lima, rosa, pau-rosa, tonka, ylang ylang.

É usado em perfumes, indicado para pessoas de cabelo moreno e preto.

Nota: de coração

Elemento: Fogo/Água **Signo**: Gêmeos

Componentes principais: aldeídos de palmitina, uma substância ainda pouco pesquisada, hexadecena.

ALMÍSCAR (SEMENTES)

Hibiscus abelmoschus

Malváceas

Extração: destilação a vapor das sementes da planta, que cresce na Índia.

Propriedades terapêuticas: a essência é usada, em casos específicos, para distúrbios hormonais, ainda em fase de pesquisa; descongestiona o sistema linfático e venoso; com outros óleos para varizes, hemorróidas e edemas.

Perfumaria e Cosmética

Aroma: pesado, erótico, escuro, misterioso.

Mistura-se bem com: bergamota, coentro, cominho, gerânio, jasmim, lima, pimenta, rosa, sândalo, tonka, ylang ylang.

Possui um forte componente afrodisíaco de ação similar às fragrâncias oriundas do reino animal, substituindo-as eficientemente. Em dosagem mínima, reforça o aroma de outras essências. Concentrações mais altas podem modificar, completamente, as características do perfil anteriormente traçado.

Em perfumes, o óleo etéreo atua como fixador natural e confiável que mantém, na pele, a composição aromática por muito tempo.

Para perfumes masculinos e femininos nobres e pesados, loção pós-barba.

Para pessoas de cabelos ruivos e pretos.

Nota: de coração pesado.

Elemento: Terra/Fogo **Signo**: Touro e Escorpião

Componentes químicos:

sesquiterpenos: farnesol;
ésteres diversos;
lactonas macrocíclicas;
ácidos graxos: ácido palmítico.

ALOÉ (MADEIRA)

(*Aquilaria agalocha*)

Timeleáceas

A essência pura, assim como a madeira empregada na defumação, é rara e de custo elevado. No ocidente, o óleo é relativamente desconhecido no meio terapêutico. A simbiose da madeira por determinados fungos provoca na árvore, um acréscimo da formação de resinas transformando diversos terpenos em álcoois terpênicos. Somente as partes da madeira, quimicamente alteradas, servem para a colheita da matéria-prima. O óleo etéreo, assim como a madeira bruta, faz parte de bastões de incenso e misturas de defumação nobres no Japão, onde se diferenciam seis categorias de

qualidades de madeiras distintas. A de primeira qualidade é comercializada a um preço acima de U$ 10.000 o quilo.

Extração: por destilação a vapor da madeira que cresce na Índia.

Propriedades terapêuticas: descongestionante do sistema linfático e venoso; afrodisíaco.

Indicações principais:

- insuficiência do transporte do líquido linfático, dando origem a edemas dos membros inferiores;
- varizes, hemorróidas;
- distúrbios sexuais;
- é um óleo para acompanhar rituais de meditação em graus adiantados.

Diluição máxima: 0,5%.

Perfumaria e Cosmética

Combina bem com: outras essências de madeira e florais nobres como aneto, cedro, gerânio, hissopo, imortelle, musgo de carvalho, noz-moscada, pau-rosa, sálvia, sândalo, tonka, vetiver.

Nota: de base.

É um excelente fixador em perfumes, principalmente masculinos. Usar em baixas concentrações.

Aroma: quente, intenso, de resina, balsâmico.

Elemento: Fogo **Signo**: Leão

Componentes químicos:

derivados de sesquiterpenos: furano de a- e b-agarona;

derivados de álcoois sesquiterpênicos: agalol, agarospirol.

GIESTA

Spartium junceum

Leguminosas

Extração: das flores, por diluição no álcool ou hexano. A planta se encontra em toda a região do mar Mediterrâneo.

Efeitos emocionais: harmoniza a atividade cardíaca e o sistema nervoso central; suavemente erótico e calmante, traz mais otimismo; elimina pensamentos pesados e obsessivos; aumenta a fantasia; efeito positivo durante as negociações.

Perfumaria e cosmética

Aroma: doce e pesado, floral; semelhante ao feno.

Mistura-se bem com: almíscar (sementes), benjoim, canela, coentro, lima, mel, neroli, rosa, tolu, tonka, tuberosa, vetiver.

Mais usado em perfumes requintados e cremes cosméticos nobres.

Para pessoas morenas e de cabelo preto.

Nota: de coração; desenvolve-se melhor em alta diluição.

Elemento: Água/Fogo **Signo**: Leão e Sagitário

Composição química:

andianilato de metila;

compostos nitrogenados.

FRANGIPANI

Plumaria acutifolia Poir

Extração: com hexano das flores. Geralmente, o comércio oferece este absoluto raro oriundo da Índia, diluído em álcool. Não confundir esse absoluto com o complexo aromático de origem sintética.

No aromatizador, cria um ambiente sensual e exótico.

Perfumaria e cosmética

Aroma: exótico, doce, floral, tropical.

Nota: de coração.

Mistura-se bem com: madeiras e resinas.

Composição química: salicilato de benzila, benzoato de geranila, benzoato de benzila.

MAGNÓLIA

Michaelia alba

Magnoleáceas

Extração: por destilação a vapor das flores da planta cresce na China.

Perfumaria e cosmética

Aroma: fino, suave, claro, amável, frugal que cria ambiente alegre euforizante e harmonizante.

A mistura cuidadosa da essência da magnólia com outros óleos florais nobres resulta em uma alteração singular do aroma.

Mistura-se bem com: óleos cítricos, pau-rosa, sândalo.

Nota: de coração.

Elemento: Ar **Signo**: Capricórnio

Componentes químicos:

predominante: linalol.

MEL

Favos de *Apis melefica*

O produto é pouco conhecido no meio terapêutico, mas possui características terapêuticas e aromáticas muito interessantes.

Extração: através de diluentes químicos do mel e própolis, de preferência álcool que não possua resíduos tóxicos.

Indicações principais:

- tratamento da pele; pele sensível e inflamada;
- acalma e harmoniza;
- distúrbios respiratórios, resfriados, bronquites (inalação, aromatizador);

Efeitos colaterais: contra-indicado para pessoas com alergia a própolis.

Perfumaria e cosmética

Aroma: suave, doce, de cera, de mel, muito agradável e envolvente, um aroma que lembra a época da nossa infância.

Mistura-se bem com: acácia, baunilha, benjoim, clementine, giesta, íris, laranja, tangerina, narciso, petit grain, rosa, tonka.

Perfumes infantis, no quarto de crianças.

Para pessoas de cabelo claro e escuro.

Nota: de base leve, em direção à nota de coração.

Elemento: Terra/pouca Água **Signo**: Libra

Composição química:
ácido palmítico e ácido hidroxi-palmítico.

MUSGO DE CARVALHO

Ervenia prunastri
Usneáceas
A essência é mais usada na confecção de cosméticos e perfumes.

Extração: por hexano ou álcool da erva. O extrato puro forma uma massa sólida e escura que se dissolve facilmente em álcool.

Efeitos emocionais: em misturas, seu aroma é muito calmante, ligando-nos com as forças da terra e nossas fontes energéticas ocultas. Auxilia no reencontro do sentido de viver; sensualidade.

Perfumaria e cosmética

Aroma: de terra, folhas úmidas, de alcatrão, de musgo, pesado.

Desenvolve seu aroma melhor em alta diluição, capaz de diminuir uma nota floral pesada de uma fragrância afrodisíaca ou mistura em demasia, ou adocicada, criando um fundo quente e atrativo. Teores altos escurecem a tonalidade da cor do perfume.

Nota: de base.

Mistura-se bem com: benjoim, canela, cedro, douglásia, gálbano, jasmim, pach uli, sândalo, tonka, tuberosa, vetiver.

Combina bem com pessoas de cabelo preto ou castanho.

Bom fixador.

Elemento: Terra e Água **Signo**: Touro

Componentes químicos principais:
monoterpenos (27%): α-pineno (24,5%);
sesquiterpenos: cariofileno (0,8%), α-humeleno (0,4%), β-elemeno (0,2%);
ésteres (8%): acetato de murtenila (4,6%) acetato de geranila (1,1%), acetato de linalila (1,3%);
óxidos: 1,8-cineol (até 45%).

NARCISO

Narcissus poeticus
Amarilidáceas

Extração: com hexano ou álcool da flor.

Efeitos emocionais: acalma em momentos de estresse. De muita utilidade no tratamento de estados depressivos, ansiedade, medos e esgotamento mental. Aumenta a fantasia e a percepção de níveis mais sutis e aprofunda estados meditativos. Afrodisíaco.

Perfumaria e cosmética

Aroma: suave, doce, floral, pesado e estimulante.

A essência desenvolve seu lado sensual somente em alta diluição. O concentrado possui um aroma similar ao de terra.

Nota: de coração.

Combina bem com: acácia, camomila romana, cítricas, cravo (flor), estoraque, gengibre, íris, jasmim, mel, neroli, rosa, *Salvia sclarea*, sândalo, tolu, ylang-ylang.

Para pessoas de cabelo preto.

Elemento: Água/Terra (pouco) **Signo**: Câncer

Componentes químicos principais:
limoleno;
ésteres: acetatos diversos.

OSMANTHUS

Osmanthus fragrans
Extração: com hexano das flores. A planta cresce na China.
Perfumaria e cosmética
Aroma: exótico, doce, floral, de passas de uva, pesado, quente e sensual. Essa essência rara é encontrada em perfumes orientais.
Mistura-se bem com: benjoim, gerânio, magnólia, óleo de mel, neroli, pau-rosa, sândalo, tonka.
Nota: de coração.

TONKA (CUMARU)

Dipteryx odorata
Leguminâceas
Extração: da vagem preta, por diluentes químicos, de preferência álcool. A planta cresce na Venezuela, no Brasil e na África. O óleo é de cor escura e de consistência viscosa.

Propriedades terapêuticas: problemas cutâneos; atua no sistema hormonal feminino, na tensão pré-menstrual.

Efeitos emocionais: a semente, como a essência, atua em níveis psicoterápicos muito profundos. Traz euforia, narcótico, antidepressivo, afrodisíaco. Excelente aroma para rituais de meditação, para "soltar-se", trazendo alegria euforia, leveza e bem-estar.

Perfumaria e cosmética
Aroma: quente, de caramelo (açúcar queimado), suave, de feno fresco, muito intenso.

Mistura-se bem com: acácia, baunilha, bay, benjoim, camomila romana, cedro, cenoura, clementine, cominho, estoraque, gerânio, giesta, ládano, lavanda, grapefruit, narciso, neroli, patchuli, *Salvia sclarea*, tagetes.

Em misturas, o óleo de tonka se adapta de forma muito surpreendente às características de outras essências. Sempre usado em alta diluição, reforça essências afrodisíacas, trazendo alegria e bem-estar. Como os outros, em misturas com neroli, grapefruit e jasmim, adquire um perfil aromático ou amável. É balsâmico com baunilha, gerânio, tagetes. Com essências regidas por Mercúrio, acompanhado de diversas frutas cítricas e fragrâncias florais não muito pesadas, como narciso, giesta ou rosa, desenvolve um perfil de leveza e inocência.

Para pessoas de cabelo escuro.

É indicado para aromatização de ambientes, cremes cosméticos e banhos.

Nota: de base.

É um fixador natural. Devido ao seu aroma predominante, aconselha-se usar essa essência em doses mínimas.

Elemento: Água. **Signo**: Câncer
Composição química: cumarina 99%.

TUBEROSA

Polianthes tuberosa

Amarilidáceas

Extração: com diluentes de hexano, das flores. A produção mundial está em torno de 15 kg, tornando-se um dos óleos etéreos mais caros. Devido ao elevado custo, é mais usado em perfumes nobres de primeira qualidade. A planta cresce na Índia.

Efeitos emocionais: transmite uma irradiação fortemente feminina e afrodisíaca; reforça a personalidade. Dá mais energia em situações e momentos muito exigidos; aumenta a intuição. Dissolve influências negativas, ajuda a encontrar a si mesmo, aumenta a concentração.

Perfumaria e cosmética

Aroma : doce, de mel, pesado e intenso de floral.

Mistura-se bem com: almíscar, íris, jasmim, ládano, mirra e opopanax, tolu, tonka, verbena, vetiver.

Nota: de coração.

Para perfumes femininos; usar em alta diluição.

Para pessoas de todos os tipos de cabelo.

Elemento: Água e Fogo. **Signo**: Sagitário.

Componentes químicos principais:

δ-decalactonas, traços de indol.

VIOLETA

Viola odorata

Extração: por destilação a vapor das folhas. A essência natural, raramente, é comercializada, entretanto existem diversas combinações sintéticas da flor de violeta muito interessantes que não entram em nossos perfumes naturais.

A combinação cuidadosa de íris, tuberosa e rosa imita um aroma similar ao da fragrância sintética.

Perfumaria e cosmética

Aroma: floral quente.

Combina bem com ylang ylang, canela cravo, tonka (traços), cítricos, óleos de madeiras nobres.

PERFUMES DE MARCAS CONHECIDAS

Não fornecemos fórmulas já acabadas, estimulando o leitor a criar seu próprio perfume ou complexo aromático, comparando a sua composição com marcas de perfumes conhecidos e tradicionais. Se o produto final não agradar, pode-se colocar algumas outras fragrâncias florais intensas sempre cuidando a dosagem.

Os extratos puros preparados para perfumes podem ser dispensados no aromatizador, colocando de seis a dez gotas em água.

Nota âmbar

A mistura dessas substâncias se aproxima um pouco da nota âmbar. Notas de base possíveis: almíscar/semente, ládano, rosa, Sálvia esclarea e sândalo; íris para graduar.

Com muito cuidado, adicionar alguns desses componentes tonificantes: baunilha, líquen de carvalho, patchuli, tonka, vetiver e aromas de tempero, como aneto, cenoura, sálvia para graduar. Outras fragrâncias possíveis: cipreste, junípero, olíbano.

Notas mais leves: frutas cítricas e lavanda, não muito acentuadas.

Quando se emprega ainda algumas notas adocicadas, como baunilha (% maior), canela cassia, bálsamo-de-tolu, ou tonka a mistura adquire uma conotação oriental.

Nota almíscar

Um aroma semelhante, sem a presença dos produtos do reino animal, poderá ser conseguido com os óleos etéreos abaixo:

Notas de base: almíscar (semente), aloé (madeira), sândalo.

Notas de base pesadas e de coração, narcóticas: benjoim, íris, osmanthus (concentração baixa), rosa, *Salvia sclarea*.

Notas altas de harmonização: frutas cítricas, lavanda.

Para graduar: baunilha, canela, cravo e, eventualmente, notas de ponte.

Nota Chipre

Conhecida desde a Antigüidade, vem sofrendo durante os séculos, grandes modificações. Inicialmente, utilizavam-se componentes de resinas dissolvidos em óleos graxos ou misturas de defumação (ládano, cálamo e estoraque).

Posteriormente, acrescentaram-se aos perfumes, alguns componentes de aromas pesados, eróticos e florais (benjoim, cânfora, cravo, líquen de carvalho, neroli, rosa e sândalo).

A nota clássica atual da nota Chipre, criada pelo perfumista Coty, constitui, até hoje, alguns aromas estimulantes de tempero como angélica, canela e coentro, graduados com manjericão e tomilho ou também, patchuli, almíscar, baunilha, íris, *Salvia sclarea* e tonka.

Como notas de cabeça, aconselha-se utilizar óleos cítricos quentes, como grapefruit, laranja ou tangerina.

Esses perfumes possuem muitos componentes aromáticos, sendo muito bem aceitos pelas mulheres.

Nota fougère

Fougère, em francês, significa samambaia, entretanto, essas plantas não oferecem nenhum aroma aproveitável. Com essa perfumes se une o aroma de flores frescas e folhas coloridas do outono, caídas na terra e cheirando a mofo e de decomposição, criando uma atmosfera misteriosa das matas de clima temperado.

Esses aromas são ideais para perfumes masculinos. Dependendo os componentes escolhidos, podem surgir aromas extremos.

Notas principais: grapefruit, lavanda, lima, limão e murta. Usar as notas altas com cautela.

Aromas de madeira e de folhas em decomposição: líquen de carvalho, patchuli, tonka ou vetiver, graduado com essências de ponte, como gálbano *Salvia sclarea*, aloé (madeira), osmanthus.

Notas sensuais (% baixa): almíscar, benjoim, ládano, sândalo ou bálsamo-de-tolu.

Esses aromas são ideais para perfumes masculinos. Conforme os componentes escolhidos, podem surgir aromas extremos.

Nota opopanax

O latex de opopanax legítimo, é extraído da raiz de uma planta que pertence a mesma espécie da planta *asa fétida*, praticamente não é comercializada e tem em sua origem o *Opopanax hironicum* e *Opopanax persicum*.

Sob o nome de mirra opopanax ou mirra bisabol são comercializadas algumas resinas de diversas de espécies de mirra aromatizadas. A resina mirra bisabol e seu óleo destilado (*Commiphora erythea*), oriundo da Somália e Quênia, é conhecido também pelo nome de opopanax um tipo de resina e seu óleo etéreo.

Na versão moderna, os perfumes do mesmo nome pouco se assemelham com as resinas de defumação. Entende-se por esse nome criações com notas de base muito pesadas em contraste com notas altas e estimulantes.

Como notas de base, podem servir os óleos de: semente de almíscar, benjoim, ládano, mastique, sândalo, tolu e estoraque.

Como substâncias resinosas podemos escolher: cedro, olíbano e pinheiros graduados com mirra.

Notas estimulantes recomendáveis são: baunilha, patchuli, tonka e vetiver, graduados com coentro, cravo, estragão, manjericão, noz-moscada e pimenta.

Para harmonizar podemos colocar um pouco de íris.

Notas frescas: grapefruit, lima, limão, litsea cubeba e murta.

Água de colônia

Essa água aromática constituída principalmente de óleos cítricos, foi produzida em meados do século XVII. Razão do sucesso dessas águas, até os dias atuais, é a percepção suave de um aroma de cítricos, refrescantes, estimulantes e, ao mesmo tempo, calmantes que aumentam a auto-estima. Na presença de limão e tomilho, a água de colônia torna-se um bom antisséptico. O conjunto da mistura proporciona um efeito curativo para a pele. Ésteres e outras substâncias contidas em neroli, caracterizam-se pelos efeitos analgésicos e estimulam um aumento da atividade dos leucócitos que reforçam a defesa do organismo contra doenças infecciosas. Eis a razão por que alguns médicos franceses aconselham para assepsia da pele o emprego de água de colônia em vez de álcool puro. Conseguem-se resultados satisfatórios no combate de enxaqueca e mal-estar, aplicando uma pequena quantidade da água na região da testa, têmporas e na nuca. Outras substâncias ativam a dilatação e permeabilidade capilar da pele, contribuindo para uma melhor circulação local, sendo também eficaz na eliminação de hematomas.

Essas águas aromáticas contêm uma porcentagem de, no máximo, 4% a 8% de óleos etéreos em álcool de cereais. Pode-se acrescentar ainda, até 20%, hidrolatos, o que torna a solução leitosa.

As águas de colônia destacam-se por suas fragrâncias refrescantes, estimulantes e, ao mesmo tempo, harmonizantes. Assim, existem poucas notas de base que permitem uma fixação mais prolongada na pele.

Notas de cabeça: bergamota, cedro, douglásia, laranja, limão ou lima.

Notas de coração: neroli, petit grain, eventualmente murta.

Outras essências interessantes para águas de colônia: abeto, alecrim, douglásia, gerânio, laranja amarga, lavanda, pinheiros, rosa.

Água de lavanda

No final do século passado, a lavanda era muito estimada para refrescar o corpo em dias de verão. Os principais componentes constituíam-se de diversos óleos etéreos de lavanda a uma diluição de, no máximo, 8%, misturada com hidrolato de lavanda e álcool até 40%. Como a essência única, na atualidade, não é mais tão atrativa ao gosto do interessado, adicionam-se em baixa concentração algumas fragrâncias sensuais de:

poucas notas de base, como patchuli, tonka ou vetiver;

notas de coração: para alcançar um contraste mais interessante, usualmente se adiciona *Salvia sclarea* e um pouco de rosa; para graduar, íris ou jasmim, em baixíssima concentração;

notas de cabeça, como cítricas (tangerina, clementina, laranja).

Quando não forem colocados emulsificadores, a mistura torna-se leitosa. Antes do uso, agite bem o conteúdo. A concentração máxima das essências etéreas é de 8% em álcool puro.

Água de lavanda

douglásia	1 gota
cravo	2 gotas
neroli	2 gotas
limão	4 gotas
alecrim	3 gotas
Lavanda	10 gotas
Bergamota	4 gotas

Diluir em 200 ml de álcool de cereais.

Água de colônia

cedro	1 gota ou mais
neroli	3 gotas
melissa	2 gotas
lavanda	4 gotas
bergamota	10 gotas
limão	4 gotas
Hortelã	1 gota

Diluir em 200 ml de álcool de cereais.

Água de colônia refrescante

bergamota	10 gotas
melissa	5 gotas
petit grain	10 gotas
verbena	5 gotas

Perfume – Misturar em 10 ml de álcool de cereais.
Água de Colônia – Misturar em 200 ml de álcool de cereais.

Faltam a esse extrato notas de base para um perfume clássico. Se quiser, coloque uma base não muito pesada para manter o aroma por mais tempo na pele.

Água de colônia masculina

pinus cembra	2 gotas
pau-rosa	3 gotas
Salvia sclarea	2 gotas
murta	2 gotas
Lavandula latifolia	2 gotas
neroli	6 gotas
bergamota	2 gotas
grapefruit	8 gotas
lima	10 gotas
aloé (madeira) ou musgo de carvalho	traços

Diluir em 200 ml de álcool de cereais.

FÓRMULAS DE PERFUMES

As indicações aqui apresentadas servem como sugestão e orientação para preparar um perfume. Se o produto final não agradar, adicione algumas outras fragrâncias florais intensas (cuidado com a dosagem).

Seguindo os passos descritos neste capítulo, acrescente 9 a 10 ml de álcool puro de cereais que resulta em um perfume com uma concentração não maior que 20%.

De madeira

cedro	15 gotas
sândalo	5 gotas
lemongrass	2 gotas
estoraque ou mastique	2 gotas
limão ou bergamota	5 gotas
aloé madeira	1 gota

Pesado, afrodisíaco

patchuli	10 gotas
olíbano	8 gotas
ylang ylang	6 gotas
jasmim	4 gotas

Faltam neste exemplo concentrados outras notas de base não muito pesadas, para obter um perfume mais intenso.

Muito sensual

patchuli	10 gotas
semente de cenoura	10 gotas
cipreste	5 gotas
ylang ylang	5 gotas

Floral, quente

gerânio	2 gotas
grapefruit	8 gotas
íris	2 gotas
narciso	2 gotas
baunilha	4 gotas

Fresco, de madeira - masculino

pinus cembra	2 gotas
musgo de carvalho	½ gota
lináloe	3 gotas
salvia sclarea	2 gotas
murta	2 gotas
lavandula latifólia	2 gotas
neroli	4 gotas
bergamota	2 gotas
grapefruit	4 gotas
lima	6 gotas

Floral, quente

patchuli	3 gotas
sândalo	10 gotas
gerânio	6 a 10 gotas
bergamota	10 gotas
verbena	2 gotas
jasmim	2 gotas
grapefruit	5 gotas

Doce, levemente sensual

neroli	4 gotas
rosa	4 gotas
pau-rosa	4 gotas
cedro	4 gotas

Eventualmente adicionar

ládano	1 gota
palmarosa	2 gotas

Fixador: almíscar/sementes

Masculino, forte, sensual

sândalo	10 gotas
semente de cenoura	5 gotas
ylang ylang	3 gotas
cravo	2 gotas

Refrescante

bergamota	5 gotas
melissa	5 gotas
petit grain	10 gotas
verbena	5 gotas

Perfume infantil

mel	1 gota
lavanda	2 gotas
tangerina	2 gotas
aquiléia	1 gota

Em 10 ml de óleo de jojoba;

Fresco, sensual

lavanda	10 gotas
lavanda spica	5 gotas
abeto	1 gota
lemongrass	1 gota
gerânio	2 gotas
rosa	2 gotas
benjoim	2 gotas
acácia	½ gota
limão	3 gotas
sândalo	2 gotas

Sensual-muito suave, brilhante

sândalo	4 gotas
mel	2 gotas
tangerina	2 gotas
vetiver	1 gota
musgo de carvalho	2 gotas
tuberosa	3 gotas

De frutas

grapefruit	4 gotas
íris	1 gota
narciso	1 gota
tonka	2 gotas
baunilha	2 gotas
ylang ylang	2 gotas

De madeira

cedro	15 gotas
sândalo	5 gotas
lemongrass ou	2 gotas
litsea cubeba	1 gota
estoraque ou mastique	2 gotas
limão ou bergamota	5 gotas
aloé/madeira	¼ de gota.

De flores, quente

gerânio	2 gotas
grapefruit	8 gotas
íris	2 gotas
narciso	2 gotas
tonka	2 gotas
baunilha	4 gotas
ylang ylang	4 gotas

Masculino, fresco, de madeira

pinus cembra	2 gotas
líquen de carvalho	½ gota
lináloe	3 gotas
Salvia sclarea	2 gotas
murta	2 gotas
lavanda latifolia	2 gotas
neroli	6 gotas
bergamota	2 gotas
grapefruit	8 gotas
lima	10 gotas

Quente floral

patchuli ou sândalo	10 gotas
gerânio	6 a 10 gotas
bergamota (tangerina)	10 gotas

Sensual - muito suave

verbena	2 gotas
jasmim	2 gotas
grapefruit	5 gotas
tuberosa	3 gotas
bergamota	3 gotas
líquen de carvalho	2 gotas

Quente e aconchegante

gerânio	1 gota
gengibre	3 gotas
coentro	2 gotas
lima	2 gotas
melissa	3 gotas
patchuli	3 gotas

Doce, levemente sensual

neroli	4 gotas
rosa	4 gotas
rosewood	2 gotas
cedro	4 gotas
Eventualmente adicionar:	
ládano	1 gota
palmarosa	2 gotas

Pesado, afrodisíaco

patchuli	2 gotas
olíbano	8 gotas
ylang ylang	2 gotas
jasmim	4 gotas
tuberosa	1 gota

Fresco, sensual

lavanda	12 gotas
abeto	5 gotas
lemongrass	2 gotas
gerânio	2 gotas
rosa turca	2 gotas
benjoim	2 gotas
mimosa	½ gota
limão	3 gotas
sândalo	2 gotas

Masculino

bergamota	4 gotas
verbena	4 gotas
grapefruit	10 gotas
gengibre	2 gotas
lemongrass	2 gotas
neroli	2 gotas
pinus cembra	2 gotas
aloé/madeira	traços

Quente

gerânio	2 gotas
gengibre	6 gotas
Coentro	4 gotas
lima	4 gotas
melissa	6 gotas
patchuli	6 gotas

CAPÍTULO X

ÍNDICE TERAPÊUTICO

Neste índice foram abordadas somente aquelas essências que foram descritas no Capitulo V.

Aborrecimento: aneto, benjoim, camomila romana, neroli (emergência, calmante)

Acidente vascular cerebral: limão

Adstringente: Ver vasos sangüíneos

Afrodisíaco:

almíscar/semente, bay, benjoim, baunilha, canela, cabriúva, cardamono, cenoura, cravo, frangipani, gengibre, jasmim, ládano, patchuli, pau rosa, rosa, *Salvia sclarea*, sândalo, satureja, vetiver, ylang ylang

Agressividade: camomila romana, rosa, ylang ylang

Amamentação: Ver leite materno

Amigdalite (gargarejo): bay, bergamota, cravo, tomilho

Anafrodisíaco: aneto, *Mentha piperita*, mirra, manjerona, murta/cineol

Análgésico:

anis, aquiléia, camomila romana, canela, cânfora+++, coentro/sementes, cravo, *Eucayptus citriodora*+++, gengibre, funcho, louro+++, manjerona, *Mentha piperita*+++, noz-moscada+++, pimenta+++, satureja

Angústia: Ver medo

Anticoagulante:

aneto, canela, imortelle, laranja azeda, *Lavandula vera*, lavandim, lima (inibe a coagulação), limão, louro

Antidepressivo: ver depressão

Antiespasmódico: Ver Cólicas

Anorexia (falta de apetite): anis, baunilha, coentro, cominho, noz-moscada

Antialérgico: camomila alemã, estragão

Antiflogístico (antiinflamatório):

Abies sibirico, bálsamo-de-tolu, bétula ++, cálamo (rins, sistema gastrintestinal+++), camomila romana++, citronela, coentro/erva++, *Copaiba off.*+++, *Eucalyptus citriodora*+++, *Eucalyptus globulus*, hipérico (mucosas +++), *Hissopo decumbens* (pulmões), *Lavandula off.*+, laranja azeda, lemongrass+++, lima+++, *Listea cubeba*+++, *Mentha spicata*+++, mirra+++ (gengiva), murta/cineol (prostatite), tea tree, verbena++

Antimicótico:

alecrim cineol, bay, canela, *Eucalyptus glob.*(cândida), folhas-ho, gerânio, *Lavandula vera*, louro, palmarosa +++, lemongrass, mandarina, *Mentha piperita*, tea tree, mirra, niauli (cândida), patchuli, pau-rosa, *Ravensara aromática*, *Salvia off.*, tomilho

Anti-séptico:

alho, bálsamo-de-peru+++ e bálsamo-de-tolu. +++, alecrim cineol (estafilococo), bay+++, canela+++, cânfora, cebola, coentro/sementes, cravo +++, estragão, *Eucalyptus globulus* (estafilococos, estreptococos, pneumococos, colibabacilo), gálbano, limão+++, laranja, lavanda, manjerona, *Mentha piperita*, orégano+++, rosa, *Salvia off.*, satureja, tea tree (pulmão, intestino++), tomilho+++

Antiviral:

bay, canela, cravo +++, estragão+++, *Eucalyptus globulus*, hissopo. decumbens+++, ládano+++, *Lavandula latifólia*, lemongrass, manjericão/chavicol, *Mentha* piperita, mirra+++, palmarosa+++, pau-rosa, *Ravensara aromática* +++ (herpes), sálvia, satureja, tea tree, tomilho+++, *Salvia off.*

Apatia:

alecrim, bergamota, citronela, grapefruit, lemongrass, limão, melissa, noz-moscada, pau-rosa sálvia, satureja, tomilho

Arterioesclerose: lima, limão (fruta fresca)

Artrite, artrose: Ver Reumatismo

Asma: Ver Pulmão

Astenia (fraqueza):

abies alba, alecrim borneol, cabriúva (sexual), canela, cânfora, cardamono, cenoura, cipreste, cravo, gálbano, gengibre, hissopo, lináloe, *Mentha citrata* (sexual masculina), *Mentha piperita*, pimenta (sexual), rosa (sexual), *Pinus cembra* (físico e mental), *Ravensara aromática*, *Salvia lavandulifolia*, *Salvia sclarea*, (nervoso), satureja (sexual), tomilho (todos)

Auto-estima (falta de):

jasmim, Pinus cembra, Salvia sclarea, ylang ylang (mulheres)

Bexiga (cistite):

bálsamo-de-peru, bálsamo-de-tolu. cajeput, cálamo, Copaifera off., cravo, Eucalyptus citriodora, hipérico, Hyssopus off. var. decubens, ládano, lemongrass, Mentha piperita, murta/mirtenol,orégano

Bloqueios sexuais: Ver Afrodisíacos

Bronquite: Ver Pulmão

Cabelo

Caspa, couro cabeludo: alecrim, bay, aquiléia, cedro, cipreste, *Eucalyptus glob.*, junipero, lavanda, limão, melissa, *Mentha piperita*, patchuli, *Sálvia sclarea*, sândalo, tea tree

Clareia o –: aquiléia, camomila, grapefruit, lemongrass, limão

Crescimento do –: alecrim, bay, bétula, cedro

Escurece o – : alecrim, gerânio, hissopo, , pau-rosa, petit grain, *Salvia sclarea*. sândalo

Grisalho: coentro, limão, *Sálvia off.*

Normal: alecrim, camomila romana, cedro, cenoura, cipreste, *Eucalyptus glob.* lavanda, limão, pau-rosa, *Sálvia*, *Sálvia sclareia*, *off.*, tomilho

Oleoso: alecrim bay, bergamota, cedro, cipreste, gerânio, grapefruit, junipero, lavanda, lima, limão, melissa, olíbano, pinheiro do mar, *Pinus cembra*, *Salvia off.*, *Sálvia sclarea*

Perda de –: alecrim, aquiléia, cajeput, manjericão/carvicol, bay, camomila romana, cedro, cipreste, *Eucalyptus globulus*, , lavanda, melissa, *Pinus cembra*, *Sálvia off.*, tomilho

Pontas quebradiças: sândalo, ylang ylang

Seco: gerânio, cenoura, lavanda, linaloe, mel, melissa, pau-rosa, olíbano, ylang ylang

Calmante emocional:

angélica, aneto, benjoim, bergamota, cálamo, camomila romana+++, cedro, clementine, coentro, cominho, *Eucalyptus citriodora*, funcho, gálbano, íris, jasmim, ládano, laranja, lavanda, lemongrass, limão, *Listea cubeba*, manjerico/linalol; manjerona, mel, melissa, mimosa, nardo, palmarosa, sândalo, tangerina+++, verbena

Cansaço (físico e mental):

alecrim, citronela, gerânio, junipero, lavanda, lemongrass, limão, neroli, pau-rosa, verbena

Carência afetiva: baunilha, camomila romana, clementina, mel, rosa, tangerina

Celulite

alecrim/cineol, canela, bétula, bergamota, cedro, cipreste, funcho, gerânio, grapefruit, junipero, laranja, laranja azeda, lemongrass, limão orégano, palmarosa

Circulação sangüínea, hiperemizante

Aumenta a –: *Abies sibirica, amyris*, alecrim cineol, cipreste, bay, canela, cânfora, cânfora borneol, gengibre, imortelle, *Lavandula latifolia*

Choque emocional: íris, mimosa, neroli, verbena lemongrass, pimenta, *Pinus mhugo*, tomilho, verbena, vetiver

Cobranças: camomila romana, cominho, ylang ylang

Coceira, prurido: Ver Pele

Colesterol: imortelle, *Salvia sclarea*

Concentração mental (aumenta a):

alecrim, cedro (dispersivo) cipreste, cítricos, junipero, hissopo, limão, *Mentha piperita*, olíbano, tomilho

Conjuntivite: hidrolato de rosa

Convalescença: alecrim, angélica, aquiléia, bergamota, cedro, estragão, hissopo, rosa

Coragem: estragão, aneto, bergamota, cedro, tomilho, neroli, *Pinus cembra*

Coração

Cardiotònico: alecrim, anis, énula, lavanda, *Listea cubeba*, nardo, neroli palmarosa, *Ravensara anisata*, rosa, sândalo, *Thymus/linalol*, verbena

Coronárias: verbena

Taquicardia: manjerona, melissa, *Mentha piperita*, nardo, neroli, verbena, ylang ylang

Defesas imunológicas:

angélica (baixa resistência por mudança de temperatura), canela/folha, (imunoestimulante +++), *Hissopus decumbens* (antihistamínico não alérgico), ládano (doenças auto-immunes), lemongrass, limão, melissa, murta/mirtenila, neroli, niauli, olíbano, orégano, , patchuli, satureja, tea tree, tomilho, vetiver

Leucócitos (formação): angélica, camomila alemã, tea tree

Dentes

Anestésico local: cravo, canela, louro

Dor de: bay, cravo, *Filipendula ulmaria*, louro, pimenta, tea tree

Gengiva, Gengivite, aftas: prevenção (bochechos): *Acorus calamus*, camomila romana, canela, cravo, gerânio, limão, louro, melissa, mirra, murta/cineol, rosa, sálvia, tea tree

Inflamação:, canela, cravo, limão, rosa, sálvia

Depressão Psíquica:

aquiléia, baunilha, benjoim, bergamota, coentro, cânfora borneol, coníferas (todos), gerânio, giesta, grapefruit, *hypérico* ++++, *Hissopus decumbens*., jasmim, *Listea cubeba*, manjericão/linalol, melissa, mimosa, neroli, noz-moscada, palmarosa, olíbano, rosa (estabilizante), *Salvia sclarea*, sândalo, satureja, tonka

Ver Apatia, Desânimo

Dermatoses, dermatite: ver pele

Desânimo: Ver Depressão psíquica

Desintoxicação: angélica, funcho, junipero, sálvia

Distensão muscular: ver Reumatismo

Diurético: alecrim cineol, aneto, bergamota, cânfora (uso tópico), cebola, cenoura, cipreste, copaiba, funcho, grapefruit, junipero, lemongrass, pimenta, , sandalo

Dores

De cabeça, encefalgia:

cardamono, clementina, *hyperico*, lavanda (fundo nervoso), manjericão/chavicol (viral), manjerona, o, *Mentha piperita*, neroli, pau-rosa (fundo nervoso), *Salvia sclarea* (hormonal), ylang ylang (fundo nervoso)

Mialgias:

alecrim, bétula+++, canela/folhas, cânfora, *Eucalyptus citriodora*, gálbano, gengibre, *Lavandula stoechas, Lavandula latifolia*, louro, *Mentha piperita*, noz moscada, olíbano, *Salvia lavandulifolia, Salvia off.*, satureja, *Thymus vulg.tujanoliferum, Thymus v.carvacroliferum*

Nevralgias:

aquiléia, cajeput, cânfora, cânfora borneol, gerânio (nervo facial), lavanda, manjerona, noz moscada, rosa, *Salvia lavandulifolia*, sândalo

De ouvido: cajeput, niauli, satureja

Eczemas: Ver Pele

Edema: aloé/madeira, amyris, cedro, cenoura, cipreste, funcho, gerânio, limão, murta

Epilepsia: manjerona

Esclerose múltipla: hissopo, ládano

Estimulante, tônico emocional

alecrim, anis, bay, canela, cânfora, cardamono, cedro, cenoura, coníferas (todos), +++, grapefruit+++, citronela, coentro, cravo, eucalipto, funcho, hipérico+++, (antidepressivo), *Hyssopus off.*, hissopo decumbens, junipero (desânimo), limão, *Listea cubeba* (desânimo), lemongrass, *Melaleuca ssp.*, *Mentha piperita*, noz-moscada, pimenta, *Pinus pinaster*, orégano, *Salvia sclarea*, satureja, tomilho

Estômago

Ativação: angélica, coentro,

Cólicas gástricas: camomila, funcho, manjericão/chavicrol +++

Gastrite, hiperacidez: cálamo ++++, camomila, funcho,. laranja azeda, lima, limão, *Mentha piperita,, M. viridis nana*

Tônico gástrico: aneto angélica, canela, coentro, cravo, estragão, funcho, lemongrass, limão, melissa, sálvia

Estresse: Ver Calmantes emocionais

Febre: *Eucalyptus glob.*, limão, neroli, pimenta, sálvia,

Feridas: (ver Pele cicatrização)

Fígado

Estimulante hepático: aquiléia, imortelle, junipero, *Mentha citrata*, pimenta preta

Insuficiência hepática: alecrim, aneto, alecrim/cineol, cenoura, ênula, hissopo decumbens, imortellemoderada), lemongrass, limão, melissa, *Mentha piperita*, murta cineol, neroli, *Inula helenium*, melissa

Hepatite viral: alecrim, bay, cravo, louro, manjericão/chavicol, *Mentha piperita*, mirra, niauli, petit grain (crônica), *Ravensara aromática*, tomilho/tujanol (moderado)

Flebite: Ver Vasos sangüíneos - adstringentes

Frigidez: almíscar, jasmim, rosa, *Salvia sclarea*, sândalo

Ver Afrodisíacos

Fungos: ver antimicótico

Garganta (inflamação): cajeput, limão (também suco de limão puro), niauli

Glândulas hormonais

Hormon-like: cajeput

Diabete, insuficiência pancreática: gerânio, imortelle, junipero, manjericão, tomilho/tujanol, vetiver

Glândulas exócrinas: ver pele

Estrogen-like: anis, anis sternalis, camomila alemã (ovários), estragão, funcho doce (ovários+++), *Mentha piperita* (ovários), *Myrthus. cineoliferum* (ovários), *Ravensata anisata*, *Salvia off.* (ovários+++), *Salvia sclarea*

Testículos: cabriúva, niauli, verbena

Tiróides: cenoura (disfunção), cominho (hipotireoidismo), cravo (disfunção), mirra (hipertireoidismo), verbena (disfunção)

Gripe: Ver Pulmão

Hemorróidas: Ver Vasos sanguíneos

Herpes: bergamota, cajeput (genital), gerânio, manjericão/chavicrol, melissa, niauli, *Ravensara aromática*, *Salvia off.* (labial e genital)

Hiperexcitabilidade sexual: Ver Anafrodisíacas

Hormônios: Ver Glândulas hormonais

Impotência: Ver Afrodisíaco

Insegurança: cominho, jasmim, ylang ylang

Insetos

Repelente de insetos: (vaporizador, cremes ou óleos de base):

cedro, citronela, *Eucalyptus citriodora*, gerânio, lemongrass, patchuli

Picadas de –: (óleo puro)

citronela, lavanda, limão, manjericão/linalol, *Eucalyptus citriodora*, *Eucalyptus glob.*, *Lavandula off*,. limão, manjercão/linalol, niauli

Insônia

coentro/erva, cominho, laranja, lavandim, limão, *Listea cubeba*, manjericão/linalol, manjerona, melissa, murta/cineol, neroli, petit grain, *Ravensara aromática*, sândalo, vetiver

Ver também Calmantes

Intestino, digestão

Cólicas intestinais

Abies sibirica, angélica, alho, aneto, cebola, galanga, manjericão/chavicrol

Diarréia: caneca casca, limão, mirra, canela/casca, gengibre, neroli (crônico)

Enterocolite: anis, bay (viral), cálamo, cárdamono, cominho++, cravo, estragão, funcho, imortelle, junipero, *Listea cubeba*, louro, manjerona, mastique, *Mentha citrata*, neroli, orégano, patchuli, satureja, tea tree

Flatulência (meteorismo):

angélica, anis, cardamono, cravo, coentro/sementes, cominho, estragão, gengibre, funcho, laranja, orégano,

Obstipação: canela/casca, gengibre, laranja

Laringite (rouquidão): limão, mirra

Leite materno:

Diminui a formação de: *Salvia off.*

Estimula a formação de: aneto, anis, benjoim, funcho, *Ravensara anisata*, verbena

Mamilos inflamados: camomila, gerânio, lavanda, rosa

Mau hálito: cardamono, cravo, mirra, sálvia

Meditação: cedro, cipreste, íris, jasmim, junipero, ládano, nardo, olíbano, rosa, sândalo

Ver também: calmantes

Medo, angústia: clementine, coentro, hissopo decumbens, manjerona, melissa, mirra, neroli, rosa, *Salvia sclarea*

Melancolia, tristeza: bergamota, camomila rom., canela, laranja doce, manjericão, melissa, rosa, sândalo

Menstruação

Amenorréia:

angélica, *Rosmarinus off. borneolíferum*, anis, canela, estragão, funcho, gálbano, melissa, noz moscada, *Ravensara anisata.*, *Salvia off.*, *Salvia sclarea*+++, vetiver

Cólicas menstruais: clementina (calmante emocional), estragão, funcho, gálbano, imortelle, ravensara anisata, rosa,

Dismenorréia: aquiléia, camomila alemã, clementina, estragão, funcho, gálbano, ínula, *Salvia sclarea*

(Pré-)Menopausa: anis, aquiléia, camomila alemã, funcho, gerânio, *Ravensara anisata*+++, *Salvia off.*+++, *Salvia sclarea*++

Oligomenorréia: anis, funcho, *Ravensara anisata*+++, *Salvia off.*, *Salvia sclarea*, vetiver

Síndrome pré-menstrual: anis, camomila alemã, gálbano, estragão, funcho, *Salvia sclarea* (adolescentes e mulheres jovens), tonka, ylang ylang

Mononucleose: *Ravensara aromática*

Motivação (falta de): alecrim, bergamota, citronela, junipero, limão, noz-moscada, sálvia, tomilho

Músculos (dores e tensão): Ver Reumatismo

Nariz – obstrução crônica: angélica, benjoim

Nervosismo: ver calmantes

Neurastenia: cenoura

Neurite: bay (neurite viral) louro (neurite viral), *Mentha piperita* (viral), sálvia off. (neurite viral, *Eucalyptus citriodora* (herpes zoster), manjericão/chavicrol (viral), cavicrol

Obesidade: junipero, patchuli

Obstipação: Ver Intestino

Olhos (conjuntivite) hidrolato de rosa

Otite: cajeput, *Eucalyptus glob.*, *Mentha piperita*, satureja, niauli, palmarosa

Ovários: Ver Glândulas Hormonais

Parasitas:

alho (helmintes+++), canela +++ (helmnintes, pulgas, sarna), cravo (helmintes+++, sarna), *Mentha piperita* (sarna), neroli (intestinais), satureja (tênia amebas); tea tree (parasitas cutâneas), *Thymus vulgaris* (tênia)

Pânico: melissa, rosa, verbena

Pele

Abscesso: benjoim, cenoura, gálbano

Acne: alecrim, aquiléia, bergamota, camomila alemã, cedro, cenoura, cipreste, gálbano, gerânio, grapefruit, junipero, ládano, lavanda, lemongrass, palmarosa, petit grain, sândalo, tea tree, *tomilho*, verbena

Cicatrização: alecrim verbenol, aquiléia, bergamota, bálsamo-de peru, bálsamo-de -tolu, benjoim, cânfora, cânfora borneol, cenoura, gálbano, gerânio, *Hissopus off.*, junipero, ládano, lavanda, limão, *Mentha spicata*, neroli, olíbano, patchuli, rosa, *Salvia off.*

Dermatoses, dermatites: angélica, benjoim (dermatoses), bergamota, camomila, *Eucalyptus glob.*, *Inula graveolens*, íris, junipero, ládano, lavanda, mirra, patchuli (dermatites alérgicos ou infecciosas), rosa, *tomilho/linalol*,

Ver Anti-sépticos

Eczemas:

aquiléia, benjoim, bergamota (secos), camomila, cedro (úmidos), cipreste, gerânio (secos), hissopo (úmidos), junipero (úmidos), ládano (eczema atópica), imortelle, íris, *Lavandula stoechas*, manjericão/linalol (secos), melissa (úmidos), orégano (úmidos), palmarosa (úmidos), patchuli (secos), *Salvia off.*, tea tree

Edematosa: camomila romana, funcho, gerânio, grapefruit, junipero, ládano, lavanda, lemmongrass, melissa, *Mentha piperita*, neroli, patchuli, rosa, salvia sclarea, sândalo

Envelhecida: benjoim, cipreste, gálbano; outros Ver pele seca

Glândulas exócrinas da:

bergamota (diminui a atividade das glândulas sebáceas), cenoura (estimula a atividade das glândulas sebáceas), funcho gerânio (normaliza a atividade das glândulas sebáceas), limão (reduz a atividade das glândulas sebáceas), mirra, neroli, olíbano (normaliza a função das glândulas sebáceas), palmarosa (normaliza a função das glândulas sebáceas), vetiver (normalização)

Impura: alecrim, aquiléia, cedro, *Eucalyptus glob.*, hissopo, gálbano, junipero, imortelle, lavanda, *Mentha piperita*, murta/cineol, pau-rosa, sálvia, tea tree, angélica

Inflamação da: benjoim, camomila, cenoura, ládano, gerânio, immortelle, jasmim, neroli, sândalo

Mista: bergamota, camomila alemã, lavanda

Normal: benjoim, bergamota, camomila alemã, cedro, cenoura, gerânio, íris, jasmim, lavanda, limão, neroli, rosa, pau-rosa, sândalo, ylang ylang

Oleosa: alecrim, anis, bergamota, cânfora, cedro, cipreste, gerânio, grapefruit, lemongrass, junipero, ládano, laranja, lavanda, lemongrass, limão, melissa, *Mentha piperita*, patchuli, olíbano, sândalo, verbena, ylang ylang

Prurido, coceira: bergamota, camomila romana, *Mentha piperita*, sândalo, vetiver

Psoríase: angélica, benjoim, bergamota, immortelle, ládano, nardo, niauli, sândalo

Rachada, áspera, seca: camomila romana, cedro cenoura, gerânio, hissopo, imortelle, jasmim, laranja,lavanda, *Mentha piperita*, neroli, patchuli, rosa, *Salvia sclarea*, sândalo, tonka, vetiver, ylang ylang

Seborréia seca: Ver Pele seca

Seborréia oleosa: Ver Pele oleosa

Sensível: benjoim, camomila alemã e romana, cenoura, gerânio, íris

Tonifica a: anis, cenoura, cipreste, funcho, néroli, olíbano, patchuli, *Salvia off.*, Salvia sclarea, jasmim, laranja, lavanda, melissa, neroli, rosa, pau-rosa salsa, sândalo

Pesadelos: camomila romana, nardo, neroli, olíbano, rosa, sândalo

Pés Micoses do – : citronela, gerânio, Lavanda latifolia, limão, tea tree, sálvia, tomilho

Pressão arterial

Hipertensão arterial: aquiléia, bétula, ênula, *Eucalyptus citriodora*, *Hissopus off.*, manjerona, melissa, *Menta piperita*, neroli, niauli, ylang ylang

Hipotensão arterial: alecrim cineol, cenoura, *copaifera off*, cravo, *Hissopus off.*, manjericão/linalol, *Mentha piperita*, linalol, orégano, satureja

Próstata: cipreste (hiperplasia), manjericão/chavicol (infecção), mastique, (hiperplasia) murta/cineol (hiperplasia),

Psicoses: louro, majerona,

Pulmão

Asma: anis, sternalis (asma de fundo nervoso), benjoim, camomila romana (asma de fundo nervoso), cipreste, funcho, gálbano, hyssopo, hissopo decumbens (asma não alérgica), *Murta/cineol* (não irritante à mucosa), niauli, *Salvia sclarea*, satureja

Rinite, rinofaringite, sinusite: abeto, cipreste, cardamono (rinite aguda) cravo, eucalipto (rinite não alérgica), gengibre, immortelle, junipero, manjerona (sinusite, rinite alérgica), *Mentha piperita* (rinite não alérgica), *Hyssopus officinalis*, imortelle, *Lavandula latifólia*, lemongrass, limão, niauli, coníferas, sândalo, tea tree

Infecções (brônquio-pulmonares): *Abies alba*, alecrim , abeto (bronquite aguda e crônica), bálsamo-de-peru (bronquite crônica), bálsamo-de-tolu (bronquite asmática, crônica e aguda), cânfora (bronquite crônica), cardamono (bronquite aguda+++), coentro/sementes, cravo, folhas-ho, funcho, galanga, gálbano, gengibre, hissopo.++++, imortelle (espasmos bronquiais, tosse), junipero, *Hissopus decumbens*, *Laurus nobilis*, *Lavandula latifolia*, *Lavandula. stoechas*, *Mentha spicata*, mirra, orégano+++, petit grain (espasmo +++), *Ravensara aromática*, *Salvia off.*, tea tree

Mucolítico, expectorantes, tosse: alho, aneto, anis sternalis (tosse espasmódica) bálsamo-de-peru+++ e bálsamo-de-tolu, cajeput, cipreste, davana, ênula+++, estoraque (espasmo, tosse+++), *Hissopus off.* (tosse compulsiva+++), imortelle (tosse espasmódica), louro, *Lavandula latifólia*+++, limão, manjerona, olíbano, (tosse crônica), pimenta, sândalo, *Salvia off.*, *Salvia tribola*

Pneumonia: *Eucalyptus glob.*, estoraque, *Hyssopus off.*, limão, chavicrol, niauli, tomilho

Queimadura (solar) – diluir em óleo de base
aquiléia, camomila alemã, imortelle, lavanda (coajuvante), *Menta piperita*

Relaxamento: Ver Calmante

Ressentimento, culpa: ver cobrança

Reumatismo, artrose: abies alba, alecrim cineol, bay, benjoim, bétula +++, cajeput, camomila romana, cânfora+++, cânfora borneol, citronela, coentro/sementes, (neuro-muscular +++, digestivo +), *Eucalyptus citriodora*, gálbano, gengibre, imortelle, *Mentha piperita*, junipero, ládano, lavandim, *Lavandula stoechas*, limão, louro, manjericão/chavicrol, manjerona, noz-moscada, orégano+++, pimenta, *Pinus pinaster*, verbena

Rins

Cálculos renais: aquiléia, alho, limão

Cólicas renais: limão, *Mentha piperita*

Nefrite: aquiléia, eucalipto, hipérico, orégano, *Pinus pinaste*

Tonificante, Insuficiência renal: cálamo (descongestionante), cenoura, gerânio (harmonizante), junipero (contra-indicado em estados crônicos)

Sedantes: ver calmantes emocionais

Sinusite: ver pulmão - bronquite

Sistema linfático: ver edema

Sistema nervoso vegetativo (Aplicação com óleo de massagem no segmento paravertebral e na sola dos pés)

Distonia neurovegetativa: estragão, lemongrass, *Mentha piperita*, manjerona, nardo, orégano, petit grain, tomilho

Sistema neurovegetativo: clementina (nervo vago), hissopo decumbens (simpaticotônico), ládano (nervo vago), louro, manjerona (nervo vago), *Mentha citrata*, orégano (parassimpaticotônico), verbena (estimulante)

Neurotônico: alecrim cineol, bay, cenoura, cipreste, coentro, cravo, lavandim, louro, *Mentha piperita*, néroli, noz moscada, palmarosa, *Ravensara, aromática*, rosa+++, *Salvia off.*, *Salvia sclarea*, satureja, tea tree, tomilho

Sedativo : ver calmantes emocionais

Síndrome pré-menstrual: Ver menstruação, glândulas hormonais

Sudorese excessiva: cipreste (pés), citronela, lemongrass, sálvia,

Tonificantes: ver estimulantes

Traumas emocionais: hipérico, immortelle, ládano, neroli, petit grain, (sexuais)

Unhas (cuidados): bay, limão

Urticária: ver Pele - prurido

Vasos sangüíneos

Adstringente flebotônico; varizes; hemorróidas:

amyris, alho, aquiléia, aloé/madeira cajeput, cedro, cipreste, estoraque, gerânio, grapefruit, laranja, limão, mastique, melissa, *Myrthus myrtenilacetaliferum*+++, nardo, neroli, niauli, rosa, tea tree, sândalo

Úlcera varicosa: mastique, *Lavandula vera*,

Arterite: lemongrass, verbena,

Vesícula biliar

Colecistite (inflamação): melissa verbena

Cálculos biliares: alecrim cineol, *Juniperus communis* (somente frutas), limão, *Mentha piperita* melissa, *Pinus mugho*, *Pinus pinaster*, verbena

Cólicas biliares: Camomila alemã, ênula, *Salvia sclarea*

CLASSIFICAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS CONFORME O NOME BOTÂNICO

NOME BOTÂNICO	NOME COMUM	PARTE DA PLANTA	FAMÍLIA	EXTRAÇÃO	TEOR %	ORIGEM
Abies alba	Abeto	agulhas, galhos	Coníferas	dest.	0,8-1,2%	Europa
Abies sibírica	Abeto	agulhas, galhos	Coníferas	dest.	ca. 0,5%	Sibéria
Acacia delabata	Acácia, Mimosa	Casca	Lauráceas	Hex.	1-2%	Índia, Vietnã
Achillea millefolium	Aquiléia	Erva	Compostas	dest.	ca. 0,4%	Europa, Paquistão
Acorus calamus	Cálamo	Raiz	Aráceas	dest.	ca. 2%	América do Norte, Ásia
Allium cepa	Cebola	Bulbo	Liliáceas	prens.	0,01%	Mundo inteiro
Allium sativum	Alho	Bulbo	Liláceas	prens.	ca. 3%	Mundo inteiro
Alpina galanga	Galanga	Raiz	Zingiberáceas	dest.	1-1,2%	China, Índia
Amirys balsamiferum	Amris	madeira	Rutáceas	dest.	1,5-3,5%	Indonésia, Índia
Anethum graveolens	Aneto	Fruta	Umbelíferas	dest.	0,3-1,5%	USA, Bulgária
Angelica achangelica	Angélica	Raiz	Umbelíferas	dest.	0,3-0,4%	Europa central
Aniba parviflora	Pau rosa	madeira	Lauráceas	dest.	0,8-1,6%	Brasil
Annona odorata	Magnólia	flor	Magnoleáceas	hex.	ca.0.5%	Índia
Apis melifera	Mel	cera		álcool	ca. 2 %	Mundo inteiro
Apium graveolens	Aipo	semente	Apiáceas	dest.	até 3%	USA; países Balcânicas
Alquilaria agalocha	Aloé/madeira	madeira	Compostas	dest.	ca. 1%	Ásia oriental
Arnica Montana	Arnica	flor	Aceráceas	dest.	0,1-0,3%	Europa
Artemísia dracunculus	Estragão	erva	Compostas	dest.	0,3-0,5%	Europa
Artemisia pallens	Davana	erva	Compostas	dest.	0,2-0,5%	Índia
Auklandra costus	Costus	raiz	Asteráceas	dest.	ca. 1%	China; Índia
Betula alba	Bétula	casca	Betuláceas	dest.	% varia	Europa, Canada
Boldea fragrans	Boldo	folha	Monimiáceas	dest.		Chile
Boswellia carterii	Olíbano	resina	Burseráceas	dest.	10% / 50%	Jemen, Somália
Calendula off.	Calêndula	erva	Asteráceas	dest./hex.	até 3%	Europa; América do Norte
Camphora off.	Cânfora	madeira	Lauráceas	dest.	5%	Ásia oriental
Cananga odorata	Ylang ylang	flor	Amorináceas	dest.	1,5-2,5%	Madagascar
Canarium luzonium	Elemi	resina	Burseráceas	dest./hex.	20-30%	Filipinas
Carum carvi	Cominho	semente	Umbelíferas	dest.	3-5%	Europa
Cedrus atlantica	Cedro Atlas	madeira	Pináceas	dest.	ca. 3%	Marrocos
Cedrus deodara	Cedro Himalaia	madeira	Pináceas	dest.	ca. 3%	Nepal
Cedrus virgiana	Cedro madeira	madeira	Pináceas	dest.	até 3%	USA
Chamaemelum nobile	Camomila romana	erva	Compostas	dest.	ca. 0.5%	Europa
Cinnamomum verum	Canela/casca	casca	Lauráceas	dest.	0,5-1,9%	Siri Lanka
Cinnamomum verum	Canela/folha	folha	Lauráceas	dest.	ca. 1,7%	Siri Lanka
Cinnamonum cassia	Canela/Cássia	casca	Lauráceas	dest.	0.5-1.9%	China

NOME BOTÂNICO	NOME COMUM	PARTE DA PLANTA	FAMÍLIA	EXTRAÇÃO	TEOR %	ORIGEM
Cistus ladaniferus	Ládano	resina	Cistáceas	dest.	% var.	Mar mediterrâneo
Citrus aurantifolia	Lima	casca	Rutáceas	dest./prens.	1,2-2,2%	USA, Itália
Citrus aurantium L. ssp. Berg.	Bergamota	casca da fruta	Rutáceas	dest./prens.	0,5-1%	Paraguai, Itália
Citrus aurantium ssp. Aurantium	Laranja azeda	casca da fruta	Rutáceas	dest.	ca. 0,5%	Paraguai, Itália
Citrus aurantium ssp. Aurantium	Neroli – Bigarde	flor	Rutáceas	dest.	0,08-0,1%	França, Marrocos
Citrus aurantium ssp. Aurantium	Petit Grain	fruta e folhas	Rutáceas	dest.	0,5-1%	Paraguai, Itália
Citrus limon	Limão	casca da fruta	Rutáceas	prens. a frio	0,6-0,8%	Paraguai, Itália
Citrus paradisii	Grapefruit	casca da fruta	Rutáceas	dest./prens.	0,05-1%	Paraguai, Itália, USA
Citrus reticulata Blanco var. Mandarina	Tangerina	frutas verdes/ maduras	Rutáceas	dest.	0,7-08%	Itália
Citrus sinensis	Laranja doce	casca da fruta	Rutáceas	prens. a frio	0,3-0,5%	Brasil, Itália, USA
Commiphora molmol	Mirra	resina	Burseráceas	dest./hex.	% var.	Somália, Arábia
Copaifera reticulata	Copaiba	resina	Leguminosas	dest.		Brasil
Coriandrum sativum	Coentro	erva	Umbelíferas	dest.	0,8-1%	Itália
Cuminum cyminum	Cominho	erva	Umbelíferas	dest.	2-5%	Índia, Itália
Cupressus sempervirens	Cipreste	madeira	Cupreáceas	dest.	1-1,5%	Europa, Egito
Cympogogon martinii v.sofia	Gingergrass	capim	Poáceas	dest.	0,20%	Índia
Cympogogon winterianus	Citronella/Java	capim	Poáceas	dest.	até 1%	China
Cympogon citratus	Lemongrass	capim	Poáceas	dest.	até 1%	Brasil, China
Cympopogon flexuosus	Lemongrass	capim	Poáceas	dest.	1,8-2,2	Brasil, China
Cympopogon martinii v. motia	Palmarosa	capim	Poáceas	dest.	1,50%	Brasil, Índia
Cympopogon nardus	Citronella/Ceylon	capim	Poáceas	dest.	até 1%	Brasil, China
Daucus carota	Cenoura	semente	Umbelíferas	dest.	1,5-4,5%	Europa, USA
Dipterix odorata	Tonka	vagem	Leguminàceas	extra. Álc., Hex.	% varia	África, América do Sul
Dryobalanops camphora	Cânfora borneo	madeira	Lauráceas	dest.	1-1,5%	Ásia oriental
Elettaria cardamonmum	Cardamono	semente	Zingiberáceas	dest.	1-4,5%	Índia
Ervenia prunasttii	Musgo de carvalho	planta	Parmeliáceas	dest./hex.	2-4%	Marrocos, Mar mediterrâneo
Eucalyptus citriodora	Eucalipto	folhas	Mirteáceas	dest.	ca. 2%	Índia, China
Eucalyptus globulus	Eucalipto	folhas	Mirteáceas	dest.	1,8-2 %	Espanha, Portugal
Eugenia carophyllus	Cravo	folhas/fruta	Mirteáceas	dest.	2-3%	Indonésia
Ferula asa foetida	Asa fétida	raiz	Umbelíferas	dest.	% varia	Pérsia

NOME BOTÂNICO	NOME COMUM	PARTE DA PLANTA	FAMÍLIA	EXTRAÇÃO	TEOR %	ORIGEM
Ferula gummosa	Gâlbano	raiz	Umbelíferas	dest./álcool	2% / 35-50%	Turquia, Síria
Foeniculum vulgare	Funcho	semente	Umbelíferas	dest.	2-4%	Mar mediterrâneo
Gaulteria procumbens	Gaulteria procumbens	folhas	Ericáceas	dest.	0,8-0,85%	América do Norte
Helychrysium italicum	Imortelle	planta	Asteráceas	dest.	% varia	França
Hibiscus abelmochus	Almíscar	sementes	Malváceas	dest./hex.	0,3-0,5%	América central, Ásia
Humulus lupulus	Lúpulo	flor	Moráceas	dest.	ca. 1%	Europa oriental
Hypericum perforatum	Hiperico	planta	Asteráceas	dest.	0,3-0,4%	Europa
Hyssopus off.	Hissopo	planta	Labiatas	dest.	ca. 1%	Mar mediterrâneo
Ilicum verum	Anis sternalis	semente	Iliceáceas	dest.	2-3%	Rússia, Espanha
Inula graveolens	Ênula	raiz	Compostas	dest.	1-1,2%	China, Índia
Iris florentina	Íris	raiz	Liliáceas	eflor./dest/ hex.	0.1%	Rússia, Itália
Jasminus grandifolia	Jasmim	flor	Oleáceas	hex.	0.2%	Países mediterrâneos
Juniperus communis	Junipero	folhas/galhos	Coníferas	dest.	% varia	Europa
Juniperus sabina	Sade	folhas/galhos	Cupreáceas	dest.	0,8-1,5%	Países mediterrâneos
Laurus nobilis	Louro	folhas	Lauráceas	dest.	1,2-1,5 %	Países mediterrâneos
Lavandula angustifolia	Lavanda	erva	Labiatas	dest.	1,4-1.6 %	Países mediterrâneos
Lavandula latifolia	Lavanda	erva	Labiatas	dest.	0,5-1%	Países mediterrâneos
Lavandula stoechas	Lavanda	erva	Labiatas	dest.	ca. 5 %	Países mediterrâneos
Lavandula x Burnatii	Lavandim	erva	Labiatas	dest.	ca.6 %	Países mediterrâneos
Lippia citriodora	Verbena	folhas	Labiatas	dest.	ca. 1 %	Países mediterrâneos
Liquidambar orientalis	Estoraque	resina	Hamamelidáceas	dest./hex.	50%/4-6 %	Ásia ocidental /Caribe
Listea cubeba	Listea cubeba	folhas	Lauráceas	dest.	2%	China, Índia
Melaleuca alternifolia	Tea Tree	folhas	Mirtáceas	dest.	ca. 2 %	Austrália
Melaleuca leucadendron	Cajeput	folhas	Mirtáceas	dest.	0,8-1,0%	Filipinas
Melaleuca viridifolia	Niauli	folhas	Mirtáceas	dest.	ca. 2%	Austrália
Melissa off.	Melissa	erva	Labiatas	dest.	0,02%	Países mediterrâneos
Mentha arvensis	Hortelã	folhas	Labiatas	dest.	1-2%	Brasil, Japão
Mentha piperita	Hortelã	folhas	Labiatas	dest.	0,1-1 %	USA, Espanha, França
Michaelia champaca	Champaca	resina	Magnoliáceas	dest./hex.	% var.	Indonésia
Myristica fragrans	Macis	casca semente	Miristáceas	dest.	5-15%	Indonésia, Siri Lanka
Myristica fragrans	Noz-moscada	sementes	Miristáceas	dest.	ca. 0,5%	Indonésia, Siri Lanka
Myrocarpus fondosus	Cabreuva	madeira	Leguminosas	dest.	1,5-1,8%	Brasil, Uruguai
Myroxylon balsamum	Bálsamo de Tolu	resina	Leguminosas	dest./hex.	até 7%/90%	América do Sul
Myrtus communis	Murta	resina	Mirtáceas	dest.	0.5-1%	Países mediterrâneos
Narcissus poéticus	Narciso	raiz	Amarilidáceas	hex	0,2-0,3 %	França, Marrocos
Nardostachys jatamansi	Nardo	raiz	Amarilidáceas	dest.	ca. 1%	China, Nepal

NOME BOTÂNICO	NOME COMUM	PARTE DA PLANTA	FAMÍLIA	EXTRAÇÃO	TEOR %	ORIGEM
Ocium basilicum	Manjericão	erva	Labiatas	dest.	0,1-0,2%	Países mediterrâneos
Opopanax chirnium	Opopanax	resina	Burseráceas	dest./hex.	10% / 20%	Arábia, Somália
Origanum compactum	Orégano	erva	Labiatas	dest.	1-3%	Europa oriental
Origanum majorana	Manjerona	erva	Labiatas	dest.	0,3-0,5%	Países mediterrâneos
Osmanthus fragrans	Osmanthus	flor	Oleáceas	dest.	10%	Ásia oriental
Pelagonium graveolens	Gerânio	folhas	Geraniáceas	dest.	0.1-0.2 %	Reunion, Marrocos
Petroselinum sativum	Salsa	semente/erva	Apiáceas	dest.	até 7%	Mundo inteiro
Picea pinaster	Pinheiro	madeira	Coníferas	dest.	4-8%	Alpes européias
Pimpinela anisum	Anis	semente	Umbelíferas	dest.	0,1-0,3%	Europa oriental
Pinus mugho	Pinheiro	madeira	Coníferas	dest.	até 1 %	Europa
Piper nigrum	Pimenta	fruta	Coníferas	dest.	ca.2%	Brasil, Indonésia
Pistacio lentisscus	Mastique	resina	Anacardiáceas	dest.	% vária	Países mediterrâneos
Pogostemon cablin	Patchouli	folhas	Labiatas	dest.	até 3%	Filipinas, China
Polianthes tuberosa	Tuberosa	flor	Amarilidáceas	dest./hex.	0,10%	França, Marrocos
Pseudogsuga menziesii	Douglásia	madeira	Coníferas	dest.	ca. 1,2%	Europa
Ravensara anisata	Ravensara	folhas	Laureáceas	dest.	ca. 1,2%	Madagascar
Rosa centifolia	Rosa	pétalas	Rosáceas	dest./hex.	0,25%/67%	África do Norte
Rosa damascena	Rosa	pétalas	Rosáceas	dest.	0,02-0,05%	Bulgária, Itália, Krim, Turquia
Rosmarinus off.	Alecrim	folhas	Labiatas	dest.	1-2%	Países mediterrâneos
Ruta graveolens	Arruda	folhas	Rutáceas	dest.	ca. 1,5%	Todos os continentes
Sabina off.	Sade tree	folhas/galhos	Cupreáceas	dest.	0,8-1%	Países mediterrâneos
Salvia sclarea	Sálvia	erva	Labiatas	dest.	0.8-1%	Países mediterrâneos
Santalum album	Sândalo	madeira	Santaláceas	dest.	4-6%	Índia
Satureja hortensis	Satureja	erva	Labiatas	dest.	0,5-1%	Europa
Sausurea lappa Clark	Costus	raiz	Compostas	dest.	1%	China, Índia
Sparticum junceum	Giesta	flores	Fabáceas	dest./hex.	ca. 0,2%	França, Marrocos
Styrax benzoe	Benjoim/Siam	resina	Stiráceas	dest./hex.	65-86%	Sumatra
Styrax tonkensis	Benjoim Sumatra	resina	Stiráceas	dest./álc. hex.	85-95%	Tailândia, Vietnã, Laos
Tagetes glanduliferum	Tagetes	folhas/galhos	Solaneáceas	dest.	0,1-0,5%	Países mediterrâneos
Thuja occidentalis	Tuja	folhas/galhos	Cupreáceas	dest.	até 2%	USA, Europa Central
Thymus vulgaris	Tomilho	erva	Labiatas	dest.	0,7-1%	Países mediterrâneos
Valeriana off.	Valeriana	raiz	Amarilidáceas	dest.	1-1,5%	Europa
Vanilla planifolia	Baunilha	vagem	Orquídeas	extra. álc./hex.	% varia	Madagascar, Indonésia
Vetiveria zizanoides	Vetiver	raiz	Poáceas	dest.	2-3%	Brasil, Reunion, Haiti
Viola odorata	Violeta/folhas	folha	Liliáceas	extra. hex.	0.1%	Itália, França
Zingiber officinalis	Gengibre	raiz	Zingiberáceas	dest.	até 2%	América Central, Índia

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENENZON Ronaldo. Manual de Musicoterapia. Rio de Janeiro : Ëditora Enellivros, 1985.
BERWICK, Ann. Aromaterapia Holística. Rio de Janeiro: Editora Afiliada, 1996.
BIRABÉN, Vitoria. Aromaterapia, São Paulo Editora Gente, 1997.
DAVIS, Patricia. Aromaterapia de la A a la Z. Madrid: EDAF, 1993.
DRUY, Susan. Die Geheimisse des Teebaums. Aitrang Alemanha : Editora Windpferd, 1994.
GATTEFOSSÉ, René. Aromatherapie. Editora AT Aarau Suiça, 1994.
HENGLEIN, Martin. Die heilende Kraft der Wohlgerüche und Essenzen. Bergisch Gladbach : Editora Gustav Lübbe, 1989.
JUNIUS, Manfred M. Praktisches Handbuch der Pflanzen-Alchemie. Interlaken Suiça Editora Anisata, 1982.
KELLER, Erich. Essenzen der Schönheit. Munique: Editora Gustav Goldmann, 1990.
STEAD, Cristine. Parfüm aus ätherischen Ölen selbst herstellen. Cidade: Econ, 1996.
LAVABRE, Marcel.Aromaterapia. Rio de Janeiro: Editora Record, 1992.
LINGERMANN Hal A. As Energias Curativas da Música. Editora Cutrix, São Paulo.
MAURY, Magerite. Die Geheimisse der Aromatherapie. Aitrang: Alemanha Editora Windpferd, 1991.
MAXWELL-HUDSON, Clare. Aromaterapia y Masaje. Buenos Aires Editora Javier Vergara, 1995.
P.PÉNOËL / D.FRANCHFROMME. l'aromathérapie exatement. França Limoges: Roger Jollois, 1996.
PRICE, Shirly. Praktische Aromatherapie. Neuhaussen Suiça : Urania, 1994.
RIZZI, Susanne Fischer. Himmlische Düfte. Munique : Editora Heinrich Hugendubel, 1994.
_____. Aroma Massage Munique Editora Heinrich Hugendubel, 1995.
_____. Poesie der Düfte Munique Editora Heinrich Hugendubel, 1994.
_____. Duft und Psyche. Monique Editora Heinrich Hugendubel, 1994.
ROVESTI, Paolo. Auf der Suche nach den verlorenen Düften. Munique: Editora Heinrich Hugendubel, 1995.
SALAZAR Banal Fernando. Musicoterapia. São Paulo : Editora Sol Nascente.
SALOMONE, Pablo. Aromaterapia. Ediciones Continente.
SCHUTT, Karin. Aromaterapia. Niederhausen / TS Alemanha: Elfos, 1992.
STRASSMANN, René. Duftheilkunde : AT Aarau, 1994.
TISSERAND, Maggi. Die Geheimnisse wohlrichender Essenzen Aitrang: Alemanha Editora Windpferd.
_____. Zauber und Kraft aus Lavendel: Aitrang: Alemanha Editora 1995.

TISSERAND, Robert. Das Aromaterapieheilbuch Aitrang Alemanha Editora Windpferd, 1990.
____. A arte da Aromaterapia. São Paulo : Livraria Roca, 1993.
VALNET, Jean. Aromaterapie. Munique: Wilhelm Heine, 1986.
WINNEWISSER, Sylvia. Düfte selber mixen. Hamburg Alemanha : Rowohlt, 1993.
WOLLNER Fred. Duftführer. Mittelberg, Alemanha: Editora Wollner, 1992.
WOLLNER, Fred. Naturführer. Mittelberg, Alemanha: Editora Wollner, 1992.